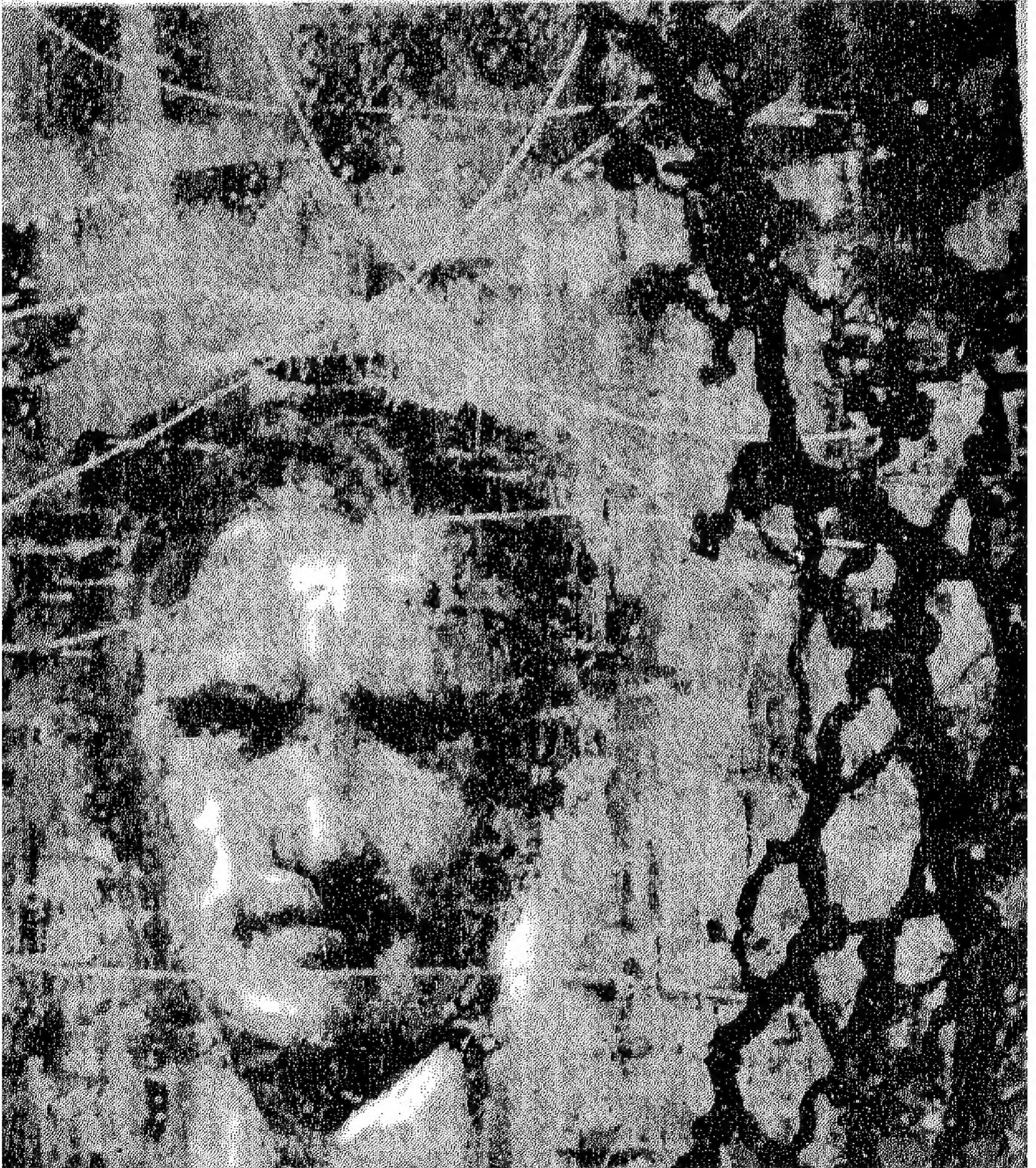


کتاب اعلان

اعرف نفسك

د. سید سرگولز • د. امیر قطر



كتاب الهلال

KITAB AL-HILAL

سلسلة شهرية تصدر عن دار الهلال

رئيسة مجلس الإدارة : أمينة السعيد

نائب رئيس مجلس الإدارة : صبرى أبوالمجد

رئيس التحرير : د. حسين مؤنس

سكرتير التحرير : عايد عياد

العدد ٣٢٩ - جمادى الأولى ١٣٩٨ - مايو ١٩٧٨

No. 329 - Mai 1978

مركز الإدارة

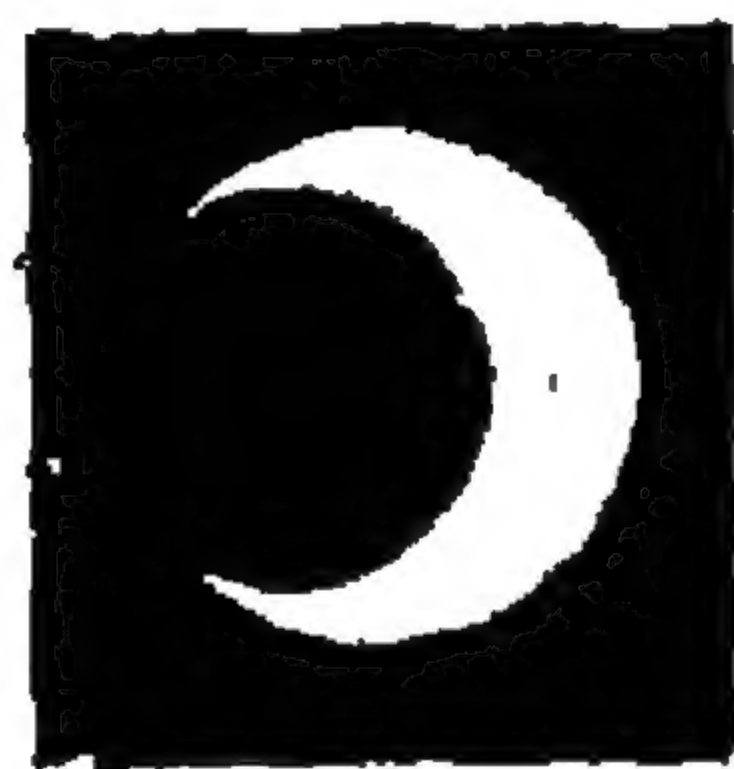
دار الهلال ١٦ محمد عز العسرى

تليفون ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى : ١٢ عددا ، فى جمهورية مصر العربية
وبلاد اتحادى البريد العربى والافريقى ١٥٠ قرشا صاغا .
فى سائر انحاء العالم : دولارات أمريكية أو ٢٥٠ جك - والقيمة
تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال فى جمهورية مصر
العربية والسودان بحوالاة بريدية . فى الخارج بشيك مصرفى
قابل للمصرف فى جمهورية مصر العربية والأسعار الموضحة
أعلاه بالبريد العادى - وتضاف رسوم البريد الجوى والمسجل
على الأسعار المحددة عند الطلب .

مكتاب المسالون



مصلحة شهرية لنشر الثقافة بين الجميع

الغلاف بريشة
الفنان جمال قطب

اعرف نفسك



تأليف

الدكتور إدوارد سينسركولز



الدكتور أمير بقطر



دار الهلال

مؤلف الكتاب

دكتور ادوارد سبنسر
كولز مدير مستشفى بارك
افنيو بنيويورك وعضو
الجمعية الأمريكية لتقديم
العلوم ، وأكاديمية الطب
والعلوم بنيويورك ومؤسس
ومدير مصحة الجسم
والعقل بنيويورك .
ولد سنة ١٨٧٩ ،



وتخرج في العلوم الطبية من كلية رتشموند في فرجينيا
سنة ١٩٠٧ . ثم درس العلوم النفسية ، وطب الأمراض
العقلية في جامعة هارفارد . واشتغل مديرا لعدة مصحات
للأمراض العقلية . وهو أول من عالج ادمان الخمر ،
بطريقة بزل السلسلة الفقرية . . فنقلت عنه الى المانيا
أولا ، ثم الى غيرها من بلدان أوروبا وأمريكا . وقد ألف
عدة كتب طبية منها : طب الأمراض النفسية ،
سيكولوجيا التعليم الصناعي ، الدين وشفاء الأمراض
النفسية ، طريقة جديدة في شفاء ادمان المئمن ، طريقة
جديدة في علاج الأمراض العصبية وشفائها ، عيوب
التربية الحاضرة ، ولا تخف ، الخ . .

والمؤلف شخصية محبوبة .. تجتمع في بيته ندوة من أرقى رجال الطب وعلم النفس والأدب والصحافة والفن . ويزوره الكثيرون من الأطباء وأساتذة علم النفس للاطلاع على طريقته في العلاج . وقلمما يستطيع ترك عيادته أكثر من أسبوع .. يقضيه في فلوريدا شتاء ، أو في كليفورنيا صيفا . ومن الشخصيات المعروفة في عيادته الكلب « نوبل » دانيمركى الأصل الذى يبلغ وزنه قنطارين ونصف قنطار ، وببغاء لا أذكر اسمه ، يخرج معه للنزهة جاثما على عصاه . ويقضى الببغاء يومه في مكتبه طليقا بغير قفص أو قيد ..

ومن الطرائف التى أذكرها عن هذا الببغاء ، ان الدكتور كولز اعتاد كلما رأى على مقربة من إحدى سكرتيراته قادمة نحوه - أن يقول لى : « تفضل يا أستاذ » فأدخل عليه فى مكتبه ، والببغاء على مقربة منه ينطق ببعض العبارات من حين الى حين . وحدث مرة أننى سمعت عبارة : « تفضل يا أستاذ » كالعادة فأسرعت نحو المكتبة ، ولكنى لم أجده فيها . فأدركت ان الببغاء كان فى هذه اللحظة يردد العبارة محاكاة وتقليدا لسيده ! ..

أمير بقطر

تعريف

بقلم الدكتور ماكس اينهورن

قرأت بمزيد الإعجاب والتقدير هذا الكتاب النفيس «التغلب على التعب والخوف» للدكتور ادوارد سبنسر كولز ، وشاقني ما رأيت فيه من الفوائد الجمة ، لا أولئك الذين في حاجة الى الارشاد من المرضى وسواهم من الأصحاء الذين يفتقرون الى اصلاح حياتهم وحسب ، وانما للمشتغلين بالمهن الطبية الذين يهمهم أيضا انقاذ مرضاهم من براثن التعب والخوف

ومما زادني اعجابا بهذا الكتاب ، مقدرة الدكتور كولز الفائقة على ايضاح الحقائق بعبارة سهلة سلسة لا يتعذر فهمها على أحد . وفي خلال السنوات الطويلة التي تعاونت فيها معه في علاج المرضى ، شهدت نجاح طريقته الفريدة ، ونتائجها الباهرة في شفاء العلل المستعصية ، التي حار سواه من كبار الأطباء في التغلب عليها . وكم شهدت المصابين بالوسواس والخجل والأفكار التسلطية والمخاوف بشتى أنواعها وغير ذلك من الأمراض العقلية ، يستردون ما كانوا عليه من الصحة والعافية في أقصر وقت ، رغم ما لاقوه من العذاب الأعوام الطوال !

وتعتمد طريقة الدكتور كولز على مبادئ الطب العقلي البدني المعروف باسم Psychosomatic Medicine والعلاج فيه يتناول الجسم والعقل في آن واحد ، لما تبين للمشتغلين به من ان الإصابة بمرض جسماني قد تسبب مرضا نفسيا ، كما ان الإصابة بعلة نفسية قد يترتب عليها مرض جسماني. وقد أسهب المؤلف في شرح هذه الطريقة في هذا الكتاب الوحيد في بابيه ، وبين فيه ان طب الأمراض العقلية - أو النفسية - كان على الدوام ولم يزل طبيا عقليا بدنيا أو كما يسمونه في الأوساط الطبية «سيكوسوماتيك». وقد كان دكتور كولز أول من قال بأن علاج المريض لا يمكن أن يبلغ النجاح المرغوب فيه ما لم يكن الطبيب ملما بحالة المريض النفسية ، المامه بحالته البدنية ، وما لم يعالج المريض على انه وحدة كاملة من جسم وعقل

وليس مؤلف هذا الكتاب طبيبا فاز بأكبر نصيب من الثقافة فحسب ، وإنما هو فوق ذاك عالم من كبار العلماء . وموجزا الأساس الذي بنى عليه طريقته الفريدة في العلاج ، ان الأمراض العقلية نتيجة هبوط في الطاقة العصبية ، تترتب عليه أحاسيس بدنية عنيفة . ولذلك يلزم البدء عند العلاج بتقوية الجهاز العصبي ، وتخفيف وطأة هذه الأحاسيس ، حتى يهيا المريض للعلاج النفسي، أي إعادة تربيته من جديد ، أو بتعبير أوضح ، اصلاح حياته النفسية . وسرعان ما يدرك المريض ان هذه الأحاسيس العنيفة التي تسرى في جسمه لا خطر عليه منها ، فتزول مخاوفه ، وما يشكو من تعب وانهاك قوى، وترتفع طاقته العصبية ويعود اليه الشعور بالعافية والصحة

ويتضح من هذا ان طريقة العلاج هذه أساسها العلوم الطبية والعلوم الاجتماعية وعلم الأحياء فى أوسع معانيه، مع عناية خاصة بنفسية المريض والجهاز العصبى المركزى الذى يتوقف على الامسام بوظائف أعضاء الجسم « الفيزولوجيا » المما تما . وليس فى هذه الطريقة شىء من مبادئ التحليل النفسانى المعروف عند اتباع فرويد الذين يحصرّون همهم فى المسائل الجنسية ، زعما منهم انها أهم ما تتأثر به حياة الإنسان

وليس بخاف على كل طبيب وجراح، ان الغالبية العظمى من المرضى المصابين بعلة خطيرة — عضوية (أى بدنية) كانت أو وظيفية (نفسية أو عقلية) — يستعصى علاجهم ويطول ، لسبب على جانب عظيم من الأهمية ، هو الخوف من حالتهم . ويعلم كل طبيب وجراح ان نجاح العلاج يتوقف كثيرا على «تربية المريض» وارشاده ووقاية نفسيته من الدعر والخوف . ولا سبيل الى الشفاء اذا قصر الطبيب أو الجراح همه على شفاء المرض ، ولم يعن بشفاء المريض كوحدة كاملة من جسم وعقل — أو ونفس — وهذا هو السر فى النجاح الذى لاقتة طريقة دكتور كولز

وفى اعتقادى كطبيب ان هذا الكتاب كفىل بتمهيد السبيل لكل مريض وطبيب يهمه تفهم المبادئ العلمية الصحيحة التى تساعد على علاج الخوف والتعب وما يتسبب عنهما من أمراض عقلية ونفسية . فلهذا وغير ذاك من الأسباب أقدم هذا السفر الجليل وأوصى به

للمهن الطبية ، كما اوصى به لكل رجل وامرأة وناشيء
ماكس اينهورن

(دكتور ماكس اينهورن Max Einhorn أستاذ الدراسات
الطبية العالية في جامعة نيويورك ، ومخترع عدة أجهزة
وأدوات جراحية معروفة ، وعضو أكاديمية الطب
الأمريكية وغيرها من الهيئات الطبية والعالمية . وهو
مؤلف مجلدات ضخمة في أمراض المعدة والأمعاء ،
ومسائل التغذية وغير ذلك من الكتب الطبية . وقد
كتب هذه المقدمة تقديرا لفائدة هذا الكتاب)

مقدمة

بقلم المترجم

عرفت دكتور ادوارد سبنسر كولز مؤلف هذا الكتاب عن قرب ، وتدربت في عيادته الشهيرة - وهي في بارك افينيو ، أرفى أحياء نيويورك الأرستقراطية - في صيفي كل من سنة ١٩٤٦ و ١٩٤٧ ، وطيلة الفترة الواقعة بين يولية ١٩٥٢ وسبتمبر ١٩٥٣ ، وشاهدت النجاح الباهر الذي يلاقيه في علاج مرضاه العديدين الذين استعصى على الكثير من الأطباء علاجهم

ويرى القارئ مما جاء في سياق أحاديثه في الفصل الثاني انه عاصر الكثيرين من جهاذة العلماء والأطباء الذين قلما يجود الزمان بأمثالهم ، وتلقى العلوم الطبية المختلفة على أيديهم ، وسأهم معهم فيما أدوه من الخدمات الانسانية . وقد شهدت حلقات المناقشات العامة التي كان يديرها في منزله ، علاوة على الحفلات الساهرة ، وأدهشتني الفئة المختارة من كبار الأطباء وعلماء النفس ومحري الصحف والمشتغلين بالفنون الجميلة في شتى أنواعها ، الذين كانوا يترددون على هذه الحلقات والحفلات وذلك لأن آفاقه الواسعة لم تقف عند حد المشتغلين بمهنته ، بل كانت تمتد الى غيرهم من رجال الفكر والاجتماع والفن ، مثال ذلك وليم جيمس ،

وجون ديوى - وهما معروفان للمشتغلين بالتربية وعلم النفس فى مصر - ورؤساء التحرير فى أكبر صحف نيويورك ومجلاتها العلمية ، وأساتذة الجامعات الذين يهتمون بالدراسات العليا فى العلوم الطبيعية والاجتماعية ، فضلا عن أولئك المشتغلين بالفروع الطبية ومما يسترعى الأنظار فى المؤلف وطريقته العلاجية للأمراض النفسية ، ونظراته الفلسفية العامة فى الحياة ما يأتى :

* يعتقد المؤلف ان ضعف الجهاز العصبى هو العامل الأكبر فى كافة الأمراض النفسية

* لذلك يعالج المريض بالعقاقير الطبية فى الوقت الذى يعالجه علاجاً نفسياً

* يشجع المريض على التحدث عن مرضه لسائر المرضى فى العيادة لأنه لا يؤمن بجعل المرض سرا مكتوما بين الطبيب والمريض . ولذلك نجد عياداته ملتقى اجتماعيا يتسامر فيه المرضى ويتبادلون الحديث عن أمراضهم وشئونهم الخاصة

* يبلغ من تمسكه وإيمانه بهذا المبدأ ، انه يعتقد اجتماعا مرة فى كل يوم خميس عصرا لكل مرضاه الحاليين والكثيرين من السابقين ، يفتتحه بمحاضرة قصيرة الغرض منها تنوير أذهانهم عن طبيعة الأمراض النفسية وأسبابها وأنواعها الخ . ويتبع ذاك حديث من عدد من المرضى يصف فيه كل منهم تاريخ علته وكيف نشأت والآلام التى كابدها من جرائها . وبهذه الوسيلة يتعزى المريض بسماع الأعراض التى يشترك فيها مع

أكثر زملائه . ويتخلل الاجتماع موسيقى وأناشيد أحيانا
وتناول الشاي والمرطبات

✳ كثيرا ما يدعو عددا من مرضاه مع ازواجهم لحفلات
خاصة ، يخلو فيها الجو تماما من الحديث عن المرض
ويقتصر على السمر وتناول المأكولات أو المرطبات ، مع
الكثير من الأصحاء من أصدقائه حتى يشعر مرضاه
بأنهم لا يختلفون عن الأصحاء في شيء

✳ يعتقد ان الحياة الطيبة جديرة بأن نحياها ، وانها
أجل هبة من هبات الخالق للإنسان . لذلك يشجع
المرضى على دوام الابتسام والاكثار من سماع الموسيقى
وتخصيص ساعات أسبوعية للرياضة البدنية في الهواء
الطلق والرقص . وكان يعمل بما يبشر به ، فيقضى
ساعات في الرياضة والرقص وهو في الخامسة والسبعين
من عمره ، كما يرى القارىء في بعض فصول هذا الكتاب
واننى أهيب بالسيادة الأطباء ، لاسيما الناشئين
منهم ، أن يتصفحوا هذا الكتاب الذى جاء ثمرة
لتجارب علمية طويلة ، كما أهيب بكل أب وزوج وولد
وشيوخ رجلا كان أو امرأة أن يعيد قراءته مشى وثلاث
ورباع ، لأن عباراته السهلة والحقائق العلمية الواضحة ،
والحالات الكثيرة التى وصفها المؤلف كلها وسائل فعالة
في تمكين المريض والصحيح على السواء من تفهم نفسيته،
والنظر الى الحياة بعين خالية من الشكوك والخاوف ،
وتغيير فلسفته تغيرا يتفق والمبادئ الصحية السليمة

أمير بقطر

الفصل الأول :

”أنا خائفة..“

— أنا خائفة . . .

هذا ما كانت تقوله وهي جالسة أمامي مطرقة الرأس،
خائفة الصوت . . . ولولا اننى كنت أتوقع ما تريد أن
تصرح به ، لما استطعت أن أسمع كلمة مما قالت
— أجل أدرك ذلك . . . ولكنم تخافين ؟

— لست أدري يادكتور مم أخاف ، أو على الأصح
لست أدري ان هناك شيئاً فى الوجود لا يخيفنى . . .
أخاف الوحدة ، وأخاف أن يكون معى أحد . أخاف
ألا يكون معى زوجى أو والدتى . . . فاذا كانا معى ،
أخاف الخروج معهما لقضاء حاجة ، أو زيارة أصدقاء ،
أو مشاهدة رواية سينمائية . لقد بلغت بى الحالة اننى
لا أشعر بشيء من الطمأنينة والراحة الا فى بيتى . ويعجب
زوجى لعدم رغبتى فى الخروج معه ، ويقول اننى لا أثق
فى قدرته على العناية بى . الواقع اننى أثق فيه ،
ولست أخشى شيئاً عساه يحدث لى ، ولكنى أخشى
شيئاً يحدث فى لا أدرك ما هو . . . اذا كان هذا التعبير
ذا معنى .

— أعرف ذلك جيداً

هذا ما أجبته به مؤكداً ، ويحق لى أن أعرف ، بعد

خبرة أربعين عاما كطبيب للأمراض العقلية

والى هنا لم أسمع مما تفوهت به هذه السيدة جديدا
فأعراضها تكرر لألوف الحالات التى تشهد بها سجلات
مرضى ، وما دونوه فيها من تواريخ وأقوال

كانت هذه أولى زياراتها لى ، وكل ما عرفته عنها قبل
أن أراها ، ماقرأته على البطاقة التى وضعتها سكرتيرتى
أمامى ، بعد أن كتبت عليها البيانات الآتية :

الاسم : مسز ب . ا . جون

العنوان ؟ . . .

الوظيفة : ربة بيت

بتوصية من : تلقاء ذاتها بعد قراءة كتاب « لاتخف » !

تاريخ المريضة :

مضى عليها فى هذا المرض خمسة أعوام ، ولكنها كانت
منذ طفولتها شديدة الحساسية ، خجولة ، تتألم لآتفه
الأشياء . وقد تقلبت على هذه الصفات بعض الشئ فى
خلال السنوات التى قضتها فى المدرسة الثانوية ، والسنتين
اللتين قضتهما فى الجامعة . ولم تصب فى صغرها بأمراض
ذات خطورة . كل ما هنالك أنها فى الثانية عشرة من عمرها
كانت تشكو من التهاب الغدة النكفية ، وكانت كثيرة التعرض
للزكام . . . انقطعت عن الدراسة الجامعية ، والتحققت
بعمل فى مصلحة حربية ، أصابت فيه نجاحا باهرا وأحبته
كثيرا . وهناك تعرفت بأحد رجال البحرية وتزوجت منه ،
وكان عمرها فى ذلك الحين ٢٤ عاما . ولما عاد زوجها من
الخدمة ، استقالت من وظيفتها وتفرغت لحياتها الزوجية .

أما الأزمة العصبية الأولى التي تذكرها ، فقد أصابتها يوما ما ، وهي تقود سيارتها في مكان اشتدت فيه الحركة والزحام ، حيث شعرت بفتة انها فقدت سيطرتها على نفسها ، وانها تدير عجلة القيادة على غير هدى . واستولى عليها الخوف ، لاسيما انها لم تستطع ايقاف السيارة ، بسبب الرهط الذي كان يعدو خلفها . واضطرت الى مواصلة السير نحو ميل ، قبل أن يتاح لها الاتجاه الى حيث يمكنها الوقوف . وقد ذاقت في تلك الفترة القصيرة من الزمن أشد الألم ، وأحست بعد ذلك بانها في قواها ، وأخذت ترتعش من هامة الرأس الى اخمص القدم ساعات عدة . وفي اليوم التالي ، عاودتها هذه الأزمة في صورة أشد ، عندما قادت السيارة الى محطة السكة الحديدية لاستقبال زوجها . ولما لم تجد سبيلا للتقدم في السير أدارت وجهها الى محطة بنزين ، حيث استعانت بأحد عمالها ، وطلبت اليه أن يقود لها السيارة ، وفرائصها ترتعد وجلا . ومنذ ذلك الحين أصبحت تخشى القيادة . ولم تقف الحالة عند هذا الحد ، بل أحست فجأة بعد ذلك بخوفها من حركة المرور ، وبعجزها عن عبور الطريق وحدها ، ونشيان الحال المزدهمة كدور التمثيل والمطاعم وأمثالها . وأصبحت تخاف السفر ، وتخاف الوحدة ، فاذا ما صحبت زوجها أو أمها يوما ما الى مطعم مثلا ، تخيرت فيه موصعا ، يمكنها الخروج منه بسهولة وعلى عجل ، اذا ما باغتها الأزمة العصبية وعند حدوث هذه الأزمة ، كان قلبها يشتد خفقانا ورفرفة ، ومعدتها تتوعك ، ورأسها يدور ، وسيقانها ترتعش . وفي كثير من الأوقات كان يخيل اليها انها ليست «ذاتها حقيقة» - وهو قول لا يمكنها التعبير بأحسن منه . وكان نومها قلقا متقطعا ، وكانت تشعر بانقباض ووجوم

كل الوقت ، وفقدت شهية الأكل . وأصبح الطعام في فمها غريب المذاق ، بيد أنها لم تكن يوما مفرمة بالمأكل ، بل كانت منذ صغرها يصعب أرضاؤها . وكانت لا تستطيع رؤية اللبن أو الشيكولاتة ، لأن مجرد النظر اليهما يسبب لها الميل الى القيء . وقد أصبحت عرضة للاسهال ، خصوصا عند حاول الأزمة العصبية . وتشكو ضعف البصر ، ولا تتحمل الأضواء القوية ، فضلا عن شدة تأثيرها بالضوء

وقد انتقلت أخيرا الى منزل جديد ، لأنها لم تطق من سكان الطابق الذي يعلو بيتها وقع أقدامهم . وقد ترددت على عدد كبير من الأطباء ، وتعالجت على يد محلل نفساني مدة ثلاثة شهور ، فلم يجدها أحدهم نفعا ، بل كانت تزداد حالتها من سييء الى أسوأ . ويخيل اليها أحيانا أنها فقدت كل أمل في الشفاء ، حتى أنها حاولت مرة الانتحار . الأمر الذي جعلها تطأطئ الرأس خجلا . على الرغم من أنها تظن أن زوجها لم يباغها الخبر ، فقد قالت لها أمها أنها لن تبوح له بذلك ، إذا كانت لاتقدم على ذلك العمل مرة أخرى



وعلى ضوء هذه المعلومات ، أخذت أدرس حالة هذه السيدة . . كان وجهها شاحبا متوترا وخداها خاويين ، وشعرها مطفأ ، وعيناها لا يريق بهما . وقد قالت ان عمرها ٣١ سنة ، ولكن منظرها كان يدل على أنها تناهز الستين ، وقد لاحظت من طريقة جلوسها ، أنها جلست على حافة المقعد ، ولم تتخذ منه موقعا مريحا رغم أنه كان فسيحا مكسوا بالجلد ، وكانت تبدو كدمية ميكانيكية ذات زنبرك ، على أهبة القفز من مكانها لأخف لمسة . ومعنى هذا ان كل حركاتها وسكناتها ، وكل ما جاء في البطاقة التي دونت فيها السكرتيرة تاريخ مرضها وشكواها ، كل هذا أعراض

عصاب لا ريب فيها ، عصاب الخوف **Fear Neurosis**

وقد وجهت اليها هذا السؤال : « ما الذى تتوقعين أن يحدث لك ؟ » فأجابت :

— لست أدري سوى انه شيء بالغحد الفظاعة . قد يكون قولى دليل الحماقة ، بيد اننى أحس ان قمة رأسى ستطير من جسدى ، وأشعر أحيانا اننى أسبح فى الفضاء حيث لا أعلم ، واننى لست ذاتى حقيقة . وعندما تنتابنى الأزيمة ، تشتد دقات قلبى اشتدادا يتوجع منه صدرى . ومع ذلك لم يترك الأطباء بابا للفحص أو التحليل الا طرقوه ، والكل أجمع على أن القلب خال من العلة ، ويبدو لى أحيانا اننى على وشك الاختناق ، ولا أستطيع التنفس بسهولة ، وإذا كان لابد لى من مقابلة شخص لم يسبق لى عهد به ، شعرت بحرارة فى جسمى ، تليها برودة ، فغرق يتصعب من كل عضو فى . وناهيك عما فى هذا من الاحراج لى أمام الغير ، الذين أخشى أن يلاحظوا ذلك فى ، فيعتقدون اننى غريبة الأطوار

— أتريدى أن تقولى انك تخشين العجز عن السيطرة على نفسك ، فتأتين أمرا تفتضح به حالتك ؟

— هذا هو ما أردت أن أقوله : اننى أخشى أن أفعل ما يجعلنى أضحوكة أمام الناس ، فأجلب العار لزوجى ، وأعرض نفسى للقليل والقال وتحديق العيون . . . تسألنى مم أخاف ؟ أظن اننى أخاف من نفسى !

— ألا تتساءلين أحيانا عن سبب هذا الشعور الذى ينتابك ؟

— أجل كثيرا ما أتساءل ، ويقلقنى أمره كل ساعة من ساعات النهار ، وكثيرا ما نصح لى زوجى أن أكف عن

التفكير في نفسي ، ولكن لعمري انى لى ذلك ؟ وقد قال لى جميع الأطباء الذين استشرتهم ، ان ما أحس به من رعشة في ساقى ، وخفقان في قلبى ، وشعورى بأننى لست ذاتى حقيقة . . كل هذا من نسج خيالى ، ولا ظل له من الحقيقة . كلهم يقولون ان ما أشكو منه هو عقلى لأبدنى

— لقد صدقوا . . ان مرضك عقلى . ولكن خبرينى ما الذى أداه لك هؤلاء الأطباء من أنواع العلاج ؟

— ان كل ما قاموا به ينحصر في فحص القلب وضغط الدم . وقد وصف لى أحدهم عقارا مهدئا ، ووصف آخر فيتامين «ب» وعصارة الكبد . وقال بعضهم ان الشفاء بيدى ، وآخر نصح لى أن أنجب طفلا . أما المحلل النفسانى فوجه الى عدة أسئلة عن علاقتى بزوجى ، وعما علق بذاكرتى عن والدى الذى مات وأنا في الثانية عشرة من عمري . ومما ذكره المحلل أن ميولى الجنسية تتجه نحو النساء لا الرجال ، وان ما أشكو منه هو في الواقع ثورة على زوجى وعلى نفسي ، لأننى في قرارة باطنى لا أريد أن أكون زوجة

— وهل تؤمنين بصحة ما قال ؟
— كلا . . اننى أحب زوجى ، وواثقة مما أقول ، ولست أقبل من أى مخلوق أن يصفنى بهذا الوصف الفظيع الذى لا ظل له من الحقيقة . قد أكون مجنونة ، ولكنى لست . .

— اتظنين انك مجنونة ؟
وقد أصاب هذا السؤال منها وترا حساسا ، لأن هذا ما كانت تتوقع سماعه كل الوقت . فقد سمعتها تتأوه ، وقد رفعت رأسها ، وأخذت تحديق في عيني بنظرات ثاقبة ، ثم قالت : « أشعر أحيانا اننى لأبد أن أكون

كذلك ، وهذا ما حدا بي الى المجيء الى هنا ، لتقول لى ذلك . اننى فى طريقى الى الجنون »

فقلت لها : « كلا . . »

ومن حسن الحظ ، اننى أستطعت أن أقول لها ذلك عن عقيدة أكيدة . . حقيقة ان مرضها عقلى ، ولكنه ليس جنونا بحال من الأحوال . وقد استطردت فى حديثى قائلاً :

— انزعى هذه الفكرة من رأسك . . انك لست مجنونة ، ولكنك واحدة من ملايين الناس — أجل ملايين — الذين يشكون ألوانا عديدة من الأمراض لسبب واحد : ألا وهو استنزاف الطاقة فى الخلية العصبية ، ففى هذه الحالة تبدو الأحاسيس العادية فى الجسم عنيفة مؤلمة (فى حين انها فى الواقع مجرد أحاسيس ، لا يأبه لها الشخص متى كانت طاقته العصبية سليمة) ، ولأنه لم يسبق لك عهد بهذه الأحاسيس الغريبة المزعجة من قبل ، ولا تعرفين لها سببا ، فانك تتوهمين انها خطيرة ، فى حين انها بعيدة عن الخطر كل البعد . ولاعتقادك انها خطيرة ، أصبحت تخافينها ، وهذا هو السبب الوحيد — الوحيد بلا استثناء — لجميع حالات « عصاب الخوف »

وهنا أخذت تحديق النظر فى ، وهى لا تصدق أقوالى ، ثم أخذت تتكلم ببطء وتؤدة قائلة : « هل تعنى ان المسألة بهذه البساطة ، واننى بنيت كل هذه المخاوف ، والخيالات الشاذة ، والآلام والأمراض ، على لا شئ ! »

فقلت لها : « كلا . . ان الآلام التى تشعرين بها حقيقة وليست خيالا . ان جميع الأحاسيس التى فى جسمك دقات القلب العنيفة ، رعشات الساقين ، الأسهال ، القوى المنهوكة . . ليست خيالا . انها حقيقة

كالألم الذى يحس به انسان بسبب اصابه المجروح ، ولكنها فى الأصل أحاسيس عادية ، اشتدت عند المريض بسبب ضعف الطاقة فى الخلية العصبية ، لا أكثر ولا أقل

— أهذا كل السبب الذى من أجله قضيت هذه السنوات الست فى سجن وعذاب أليم ؟ هذا القلق . . وهذا الشعور بالوحدة ؟ وكل ما سببته لزوجى من متاعب ؟ والنفقات التى كبدها أياها فى سبيلى ؟ إذا كان هذا كذلك ، فلا بد اننى كنت مجنونة

— كلا ، لست مجنونة اليوم ، ولم تكونى مجنونة أمس ، ولا فى أى وقت آخر . لقد كنت مريضة ، وجاهلة بما فى نفسك وبحالتك . على ان المسألة ليست بالبساطة التى تتصورين . وليس فى مقدورك ادراكها دفعة واحدة ، ولكنك ستستطيعين هذا فى الوقت المناسب ، ولن يطول ذلك . ومن طبيعة العقل انه يعيد تنظيم كيانه من تلقاء ذاته وبسرعة عجيبة ، متى أعيدت تربيته من جديد . وفى الوقت عينه يتاح للجهاز العصبى أن يسترد طاقته بالأدوية الملائمة واننى أعدك انك فى خلال ثلاثة أسابيع ، ستجدين تحسنا ظاهرا ، ولن يمر بعد ذلك شهرا وأكثر قليلا حتى تعودى الى حياتك الطبيعية معافاة

— اتعنى اننى سأسترد ما كنت عليه من الحرية والنشاط والسعادة ؟

— أجل أعدك بذلك . . ستعودين حرة كما كنت

قصصة الملايين

لم أكن مبالغا عندما قلت ان الذين يشكون من هذه
العلل النفسية ، يقدون بالملايين . . فكل طبيب في العالم
يصادف حالات كثيرة مثل حالة السيدة «ب.أ.جون» ،
والسواد الأعظم من المرضى الذين يقدون الى عيادة الطبيب
(غير الأخصائي) هم من هذا النوع . هم الذين يشكون من
علة قلبية مزمنة ، رغم ان كل فحص بالجهاز الكهربائي
المعروف لايسجل أية علة عضوية . هم الذين يشكون من
آلام مبرحة وغازات في المعدة ، وامساك ، واسهال .
وهم الذين اضطرب أمعاؤهم ، ويختل هضمهم ، وتنتابهم
أزمات الميوعة ، والميل الى القيء ، والشعور بالامتلاء ،
وفقدان الشهية ، مرارا وتكرارا . وهم الذين يشكون
على الدوام ان الطعام في أفواههم غريب المذاق
هؤلاء يلزمهم الخوف كالظل ، ومع ذلك لايعرفون مم
يخافون . . يتألمون مما يسمونه «عصابا قلقيا» Anxiety
Neurosis أو من الشعور بالنقص ، أو غير ذلك من
الأسماء . . حياتهم خالية من الطمأنينة ، والثقة بالنفس ،
والمقدرة على استجابة مطالب الحياة اليومية ، التي عليها
بتوقف كيان الفرد . واذا ما أجهدوا لأي سبب كان ،
أنهارت أعصابهم ، والكثير منهم يقضون شطرا كبيرا من
حياتهم حيارى ، فلا هم مرضى كاملا - في فراشهم -

ولا هم أصحاء صحة كاملة ، كغيرهم من عباد الله

ومن صفاتهم رهافة الحساسية ، وسرعة الشعور
بالإهانة من الغير . ولأنهم يتوقعون الأذى من الآخرين على الدوام
« تتحقق آمالهم » ويصابون بالأذى ويغلب عليهم الخجل
وتركيز الذهن في أنفسهم ، والوعي بما يخالجه من
أحاسيس . ويصعب عليهم التكيف بما يلائم الأسرة أو
الجماعة التي ينتمون إليها . وعلى ممر الأيام يلجأون
تدريجاً إلى الانزواء والعزلة وحياة النساك !

وبهذا يصبح المريض مشكلة عويصة ، نحو نفسه من
جهة ونحو ذويه من جهة . وبالجمله يضحى عالة على المجتمع
وأولئك الذين يهبطون إلى هذا الدرك الأسفل من
الحياة العقلية - رجالاً كانوا أو نساء - لا يفارقهم
الانقباض لحظة واحدة . ولا يجد الحب إلى قلوبهم
سبيلاً ، لانطوائهم أبداً على أنفسهم ، والعيش في نطاقها
الضيق . ويغلب في الرجال منهم ضعف القوى الجنسية
« العنة » ، وفي النساء البرود الجنسي والحياء أو العفة
الكاذبة . يجبنون عن ملاقات الحياة ومفاجأتها وجهها
لوجه ، ولا يعرفون اللذة التي يجدها السليم في مطلع كل
يوم جديد وفي تحيته بفرح وسرور وثقة في النفس

اننا معشر الأمريكيين نستمتع بحرية سياسية
 واجتماعية قلما يحلم بها سوانا من شعوب الكرة الأرضية،
ولكن . . بالرغم من الحريات الأربع، ووثيقة حقوق الانسان،
فان الملايين منا لا يذوقون طعم الحرية ، لأنهم مكبلون
بأغلال الخوف ، وتوقع المكروه ، والتحيز، والوسواس
اننا أغنى شعوب الأرض، ولو كان في وسعنا أن نشترى
الصحة العقلية بالمال ، لما ضاقت مستشفياتنا العقلية على

رحبها وازدحمت بالمرضى ، ومات أطباء الأمراض العقلية
والمشتغلون بالتحليل النفساني جوعا ، وخوت خزائن أصحاب
البدع الدينية من المال ، وبحث قراء الكف والعرافون
والمنجمون وأنبياء الطوابع والأرقام عن عمل آخر ، لخلو
البلاد من مرضى الخوف ، وعجزهم عن السطو على فرائس
العصاب ، كما تسطو الطيور الجوارح على جيف الموتى
ولما كان مرضاى من كافة الطبقات الاجتماعية ، فان في
وسعى أن أصرح بغير أن يستطيع أحد تكذيبى ، بأن
الفقر والفنى على السواء عرضة للأمراض العقلية ، يتألم
منها ويشقى ، وتبدو عليه أعراضها . . فالخوف لا يتحيز
لأحد ، والتعب لا يعرف صديقا أو عدوا

فالمليونير الذى تهبط الطاقة فى جهازه العصبى ، فى
قلق متواصل خوفا من ضياع ثروته ، وخشية من غش
عملائه وتدليسهم ، وخوفا من الأزمات المالية ، وخوفا
من هبوط الأسهم واستنزاف الثروة . ولا يختلف فى
هذا عن قلق الموظف البسيط الذى يتقاضى راتبا
متواضعا ، ويشكو مما يشكو منه المليونير من الأمراض
العقلية ، وما ينتج عنها من الأرق ، والخوف مما تؤول
إليه زوجته وأولاده ، فيما اذا تقاعد عن العمل

وهذه الكوكب السينمائية الفاتنة فى جمالها ، التى
يحسدها الملايين وتعبدوها الجماهير ، تكون آتعى خلق الله ،
إذا لم تتحرر من الفيرة . . . والفيرة لون من ألوان الخوف ،
ومهما أصابت مثل هذه المثلة من النجاح وذىوع الصيت ،
فان هذا لا يدخل السرور الى قلبها ، طالما لازمتها الفيرة .
ان مثلها مثل الرجل الذى يبلغ القمة فى مهنته ، ولكنه يعيش
مقيدا بسلاسل الأفكار الثابتة والمسيطرة على حياته ،

والأعمال الاضطرابية أو التسلطية Compulsions والحجل ،
والتركير في النفس ، والمخاوف بشتى أنواعها

* * *

منذ ظهور كتابي « لا تخف » تنهال على الرسائل من
كثير من أنحاء أمريكا ، ومن مدن الشرق الأدنى ، ومن
الصين ، وجنوبي افريقيا ، وأمريكا الجنوبية ، وبلدان
اسكندناوه . وكلها من أطباء يريدون الاستزادة من
تفاصيل العلاج الذي استعمله في شفاء مرضى الخوف .
ويتفق هؤلاء بالاجماع على ان نسبة كبيرة من المرضى الذين
يفدون على عياداتهم يشكون من هذا المرض

ولا مشاحة في ان أصحاب هذه الرسائل ذوو ضمائر
حية وخلق كريم . . فهم قد أتموا دراساتهم الطبية في
كليات شهيرة ، وزاولوا مهنة الطب سنين عديدة ، وبالرغم
من ذلك يتضح من أقوالهم ، انهم غير ملمين بطبيعة الجهاز
العصبي ، والأسس التي تقوم عليها العلاقة بين الجسم والعقل
ان طريقتي في علاج عصاب الخوف ، لا سر فيها ولا
غموض ولا تتطلب تحليلا نفسانيا ، ولا تتفق ونظريات
فرويد ، ولكنها تعتمد على معرفة الجهاز العصبي ، وتقر
المبدأ القائل بأن أصل المخاوف المرضية جميعها ، والكثير
من الأمراض البدنية ، هو في الجسم ذاته ، ولا سبيل الى
شفاء هذه الأمراض الا بالجمع بين العلاج بالعقاقير الطبية ،
وعلاج الجهاز التفكيرى علاجا نفسيا

الطب العقلى الجسمانى

Psychosomatic Medicine

قد يكون هذا التعبير جديدا ، فيما يتعلق بالجمهور ، ولكنه ليس جديدا فيما يتعلق بمهنة الطب . . فكافة الأمراض - الى درجة ما ، كثر ت أو قلت - عقلية جسمية ، بمعنى أن المرض يؤثر فى كل من العقل والجسم ، والعلاقة بينهما من المتانة بما لا يحتاج الى دليل . وهل يمكن أن نتصور «عقلا» بلا جسم يسكنه ، ويعبر عنه ، ويختبره ؟

وهل يمكن أن تكون هناك معرفة بغير وجود خيط عصبى ، يحمل رسالة من احدى الحواس عن طريق الخلايا فى الجهاز العصبى ، الى المواضع المستقبلية فى الدماغ ؟ أليست الأفكار اذا ، بدنية وعقلية معا ؟

انك لاتستطيع القيام بعمل بدنى، ما لم يكن هناك فكر فى الدماغ، تحمله الألياف العصبية « الخلايا » عن طريق الجهاز العصبى الى اليد أو الساق التى تقوم بذلك العمل.

أن كل مرض جسمانى يؤثر فى العقل ، واتباعا للمبدأ عينه ، كل حالة عقلية لها أثرها فى الجسم ، فإذا أراد الطبيب شفاء المريض مما يشكو منه ، فلا بد له من علاج كل من الجسم والعقل ، ولا بد له من علاجهما معا وفى وقت واحد . وهذه طريقتى فى علاج الأمراض العقلية

الأعراض متعددة . . . والمرضى واحد . . .

ان الخجل ، والفيرة التى تبلغ حد الافراط فتنهك قوى صاحبها وتقلق راحته ، واضطراب الدهن ، والشعور بالنقص ، والتحيز ، وأمراض الخوف بأنواعها ، والتطير المستمر والتشاؤم ، وشدة الانقباض ، والميول الانتحارية ، ولوم النفس ، والشعور بالاضطهاد ، والانتقال من حالة الوجوم والحزن الى حالة التهلل وفرط السرور بالتناوب ، كل هذه من دلائل المرض العقلى على اختلاف درجاته شدة واعتدالا .

كذلك الاسهال المزمن ، والصداع الملح ، وارتفاع ضغط الدم بلا سبب عضوى ، وتشنج المعدة ، والميوعة ، والإغماء ، والشعور بالاختناق ، وضيق التنفس ، والخفقان ، وآلام القلب - رغم دلالة الفحص على سلامته - وتصيب العرق بغزارة ، وشدة الخجل ، وضعف الأطراف ، وارتعاش اليدين الى حد لا يستطيع المريض فيه أن يمسك بفنجان من القهوة ، أو يضع قلما بين أنامله وسبب هذه الأعراض بدنى وعقلى معا . وهى دليل على ان المريض مضطرب الدهن ، كما انها دليل على ان وراء هذا الانحراف النفسى ، ضعف الطاقة فى الخلايا العصبية

فلا الراحة مهما طال مداها ، ولا الغذاء ، ولا الفيتامينات ولا العقاقير والأدوية يمكن أن تخلص المريض من هذه الأعراض ، بغير علاج نفسانى يدرك المريض به ماهية مرضه ويقف على باطن ذاته

كذلك لا نفع من العلاج النفسانى ، أيا بلغت مدته ، بغير دواء وليس فى مقدور طبيب أن يشفى مريضا من

وسواس بمجرد الكلام ، كما انه ليس في مقدوره شفاءه
من البول السكرى أو كسر في الساق بالكلام وحده ،
فالوسواس Obsession - وهو من أمراض العصاب -
عقلى ، ولكن منشأه فى الجهاز العصبى ، أى انه بدنى أيضا
وما تكرارى لهذه النقطة الا تعمدا منى ، لأن أكثر الناس
يميلون الى اغفالها ، وفى اعتقادى ان هذا التكرار مهما
كثر ، لا يصح تسميته لغوا

الخوف من المجهول

اننا نخاف ما نجهل ، أى نخشى الأشياء التى نجهلها .
ومن طبيعة الانسان أن يداخله الريب ، بل ويستولى عليه
الخوف اذا ما صادف الغامض المجهول
اذا علمنا ذلك ، أدركنا مغزى تساؤل المريض ، حين
يحدث نفسه قائلا : ضربات القلب هذه ، المفاجئة ،
العنيفة ، ما معناها ؟ ما أسبابها ؟ ما الأثر الذى تتركه ؟
وهذه الدوخة المفاجئة التى تنزل بك كالصاعقة الفينة
بعد الفينة ، فتشعر بأنك تترنح ، وان أسافلك أعاليك ،
ماهى ؟ أهى مقدمة لداء السكتة ؟ وهذا الطنين فى أذنيك ،
الذى يطفى على جميع الأصوات ، ويضطرب به الذهن ،
فتنسى رقم التليفون ، وتعجز عن التفكير السليم ، ماهو ؟
أمعناه ان عقلك فى طريقه الى الذهاب ؟

وما هذه التقلصات المعدية المتكررة الملحة ، وهذا
الأرق ، ووجع الرأس ، ماذا تحمل معها من أحداث ؟
أهى أعراض مرض خبيث خطير ؟

وليس من سبيل الى اجابة نفسك عن هذه الأسئلة
لأنك لا تعرف عن هذه الأمراض شيئا . .

تسهد ليلا فتتوالى هذه الأسئلة وتزيدك قلقلًا على قلقك، وأنت لا تجد للجواب سبيلا. وبين جهلك وحيرتك، وما قد تكون قرأته في الصحف، وما سمعته من الإذاعة اللاسلكية، أو ما قد اتصل بك من تاريخ الأسرة، تشب فيك أفكار كاللهب...

«... قد أكون مصابا بالسرطان، والا فما هذا الذي أحس به في جنبي؟.. لا بد أن الداء قد استفحل حتى اننى أشعر بهذا الوخز الأليم. لا أريد أن أموت، إذ لست على استعداد للموت بعد.. فماذا يكون مصير زوجتى؟.. وكيف تعمل الأطفال وتقوم على تنشئتهم وحدها؟.. فلو اننى كنت سددت الديون التى على رهنا للبيت الذى نسكنه، لكان الأمر أهون...»

«... يقول الطبيب الذى فحصنى ان القلب سليم من كل علة... ولكن ما هذه الضربات السريعة العنيفة؟ لا بد أن يكون هناك شيء.. اننى أحس به... لقد مات والدى بداء القلب، فلا بد اننى ورثت عنه هذا الداء... مات فى سن الرابعة والخمسين.. سقط ذات مساء بغتة وأسلم الروح.. وهذا مصرى لا محالة.. ان أمراض القلب تجرى فى دماء الأسر...»

«... ما الذى أصابنى فى عقلى؟.. لم لا أفكر تفكيراً سليماً كما كنت قبل اليوم؟.. ولم هذا التردد الذى يقف حائلاً دون اتخاذى أى قرار؟.. ولم هذا الاضطراب وهذا الضعف؟.. ما الذى يجعل هذه الأفكار تعدو بسرعة البرق داخل رأسى، وتتسابق ملاحقة بعضها البعض؟.. لم لا أستطيع التحكم فيها؟.. لم يخيل الى اننى سأذهب مندفعاً الى حيث لا أدري، لأرتكب أمراً

شائنا . . . العلى كذلك الشاب الذى كان مثال الهدوء
ودمائه الخلق، فاذا به بين طرفة عين وانتباهتها يقفز الى
الشارع ومسدسه فى يده ، وأخذ يطلق النار على المارة
كيفما اتفق . . . يا الهى ، أنا كفاء لمثل هذا العمل . . .
أجننت حقا . . . أو فى طريقى الى الجنون . . . »

هذا نموذج للطريقة التى تشخص بها مرضك بنفسك .
تحاول أن تجد سببا لهذه الأحاسيس التى تقلق بالك .
ونظرا لعنف هذه الأحاسيس ، فإنك تعتقد انها خطيرة ،
مميتة ، بغض النظر عن أسبابها

وبهذا الضرب من التفكير ، تكتب فى مخيلتك بحروف
بارزة كلمة « خطر » وصفا لحالتك . . . وسرعان ما يزداد
خوفك منها ويشتد

وهنا أرجو ملاحظة ان هذا التعليل الذى ذهبت اليه
منطقى لا غبار عليه ، غير ان الأساس الذى بنيت عليه
النتيجة خاطيء . . . الخطر الذى سطرته فى ذهنك ، من
صنع يدك !

من هذه النقطة يجثم عليك عصاب الخوف . . . وكل
ما تعمل ، أو تقرأ ، أو ترى ، أو تسمع ، يزيد النار
اشتعالا . . . والخوف كبعض النباتات السامة التى تأخذ فى
الانتشار حتى تमित كل ما عداها . . . يضرب خيامه فى
كل صقع وواد ، فيجعل الحياة جحيما . . . فى البيت ،
وفى الشارع ، وفى مكان العمل ، وفى المجتمعات . . . وسواء
فى اليقظة أو فى المنام ، أنت أسير الخوف ، لا تفلت من
قبضته الفولاذية لحظة واحدة . . . لم تعد كما كنت . . .
لست أنت . . . لقد تغيرت تغيرا كاملا . لهذا تشعر أنك
شخص آخر غير حقيقى

ومما يزيدك ألماً أنك تسأل نفسك : هل أبدو في عيون الناس غريباً كما أبدو في عيني نفسي ؟ انه يخيل اليك ان جميع الناس يحدقون النظر فيك ويدخلهم الشك في أمرك . وهذه الفكرة في ذاتها تزيدك خوفاً . فتنسحب من المجتمعات ، وتتجنب ملاقات الناس ، حتى أعز أصدقائك وأقربهم اليك ، خشية أن يلحظوا ما طرأ عليك من تغير . ولذلك لا تستجيب الى دعوة . ولا تغشى حفلة أو وليمة ، وتقاطع الأندية التي كنت عضواً عاملاً فيها . وتتفادي نواحي النشاط التي كنت تساهم فيها . وبعبارة وجيزة تصبح ناسكاً ، منطوياً على نفسك ، منحصرًا في جدارها ، لا تفارقها دقيقة واحدة

حالات مرضية شهيرة

ضمن شكسبير روايته الشهيرة « هنري الرابع » هذه الفقرة ، وكأنه فيها يتحدث بلسان الكثيرين من المرضى :
« أنا خائف ... »

« منازعات عنيفة تحدث في صدري وتقطع نياط قلبي .
« مزعجات جياشة صاخبة ... مزيج من الأمل والخوف .. »

« كم أنا مريض مما يساورني ويعتمل في من أفكار »
بهذا وصف شكسبير الأفكار السريعة الوثابة التي تندفع في الرأس متدفقة ... وحالات التبلبل والعجز عن تركيز الذهن .. الانتقال المفجائي من الأمل لليأس ، ومن التفاؤل البهيج الى التشاؤم المظلم ، الذي يشكو منه الكثير من المرضى

وهكذا يبرهن لنا شكسبير على معرفته الدقيقة بالأسس التي قامت عليها القوانين والاتجاهات العقلية .

لذا ينبغي أن يقرأ طلبة علم النفس كتبه بعناية وروية .
مثال ذلك « اوفيليا » الكلاسيكية - في رواية هاملت -
تمثل حالة المرض العقلي المعروف باسم « الهوس » Mania
ولن نجد في عشرات الحالات التي تملأ سجلات
كل طبيب من أطباء الأمراض العقلية، حالة أصدق تصويرا
لهذا المرض ، مما صورده لنا شكسبير في هذه الحالة . لقد
مثل لنا في « اوفيليا » المريض الذي استنزفت طاقته
العصبية الى حد أصبح فيه التفكير المنطقي مستحيلا .
هي الحالة التي تندفع فيها الأفكار الى العقل فائرة ، في
سرعة وشدة منهكة للقوى . وفيها تتناوب المريض ألوان
متناقضة من أقصى حالات الحزن الى أبعد حدود الفرح .
لقد شهدت في عيادتي الكثيرات من أمثال اوفيليا . فتيات
في ريعان الصبا ، جميلات فائحات ، حديثات العهد
بالمجتمعات ، أو طالبات في السنوات الأولى الجامعية . . .
انهارت أعصابهن ، واستسلمن لهذا الداء ، فأخذن
يتذبذبن كبندول الساعة ، بين انبساط بلغ حد الهياج ،
وانقباض مشرف بهن على الانتحار . وليست مثل هذه
الحالة عسيرة الشفاء ، اذا ما عولجت مبكرة وبالطريقة التي
سبق شرحها في هذا الكتاب ، فقد يمكن التخلص منها
في أسابيع . والسرعة هنا عامل كبير الأهمية ، اذ ينبغي
أن يعود المريض الى الحياة اليومية العادية ، ومزاولة
الأعمال والهوايات التي ألفها ، قبل أن يبنى سجاجا من
عصاب الخوف حول غلته

والحالة السالفة لا تعترف بحدود الأعمار ، بل تصب
فرائسها في جميع المراحل . ومن أمثلتها التي أفسحت
لها الصحف أعمدتها في أمريكا ، حالة السكرثر السابق
للبحرية « جيمس فورستال »

وسأطيل الكلام عن حالتى الملائخوليا (١) « شدة
الانقباض والحزن » والهوس « شدة الفرح والتهيج » فى
فصل تال . وحسبى أن أشير هنا الى أن الاختبار قد
دل على أن المريض الذى تبلغ به الملائخوليا الى حد يحاول
فيه الانتحار ، ولا يسعف بالعلاج ، قد تزداد طاقته
العصبية ضعفا ، فينتقل الى حقل الهوس . والهوس أكثر
خطرا من الملائخوليا وأبعد أثرا . ومن المسلم به أن المصاب
بداء الهوس ، اذا أتيح له قسط وافر من الراحة والعلاج
ينتقل حتما من مجال الهوس الى مجال الملائخوليا الحادة .
لهذا السبب يجب الحذر من المريض الذى تبدو عليه
حالة الهوس « شدة الهياج والتطرف فى الفرح والانبساط » ،
ثم ينحدر الى هوة عميقة من الحزن « الأسود » . وينبغى
ملاحظته عن قرب ، لأنه فى حالة الحزن والهدوء هذه ،
تساور المريض نزعات الانتحار

ويمثل لنا « فولتير » الحالة التى يسمونها « نورستانيا »
Neurasthania كان فولتير على الدوام محتدا ، سريع
الغضب ، متشائما ، غير راض عن نفسه ولا عن الغير .
شديد الحساسية والتأثر مما يتوهمه من اهانة الغير
له ، ممعنا أشد الامعان فى هذا التوهم . وتشبه حالة
هذا الفيلسوف الفرنسى العظيم ، حالة دكتور جونسون
الأديب الانجليزى الذائع الصيت ..

يقول « بوزويل » Boswell عن دكتور جونسون :
« كانت الملائخوليا من طبيعته . كان سريع التأثر باهانات
لاوجود لها الا فى خياله ... وكانت تنتابه أزمات من
الوجوم والانقباض (الأسود) ، وكان دائم الشكوى من
أمراض واضطرابات بونية ، لا أثر لها الا فى ذهنه ... »

(١) معناها الحرقى الداء الاسود ، نسبة الى شدة الحزن والانقباض

ومعنى هذا ان ذلك الرجل البدين، صاحب القواميس الشهيرة ، قد بلغت طاقته العصبية من الضعف والوهن ما جعله متوترا ، سريع الانفعال، تجرى المؤثرات في أليافه العصبية بسرعة وشده واندفاع ، تجعله مرهف الحس، دائم الوعي بما يسرى في جسمه وعقله من مشاعر

وقد كانت هذه الأوصاف التي عددها « بوزويل » في ترجمة ذلك اللغوى الشهير ، عقبة كؤودا في حياة «جونسون» بالرغم مما صادفه من نجاح في موسوعاته. لقد صنف كثيرا في الأدب ، ولكن العلة كانت توقفه عند حد ، ولولاها لانتج أضعاف ما أنتج ولأخرج من ذخائره ما لا يعد ولا يحصى

هل أنت أحدهم ؟ ..

إذا كنت بعد قراءة ما تقدم ، قد اكتشفت في نفسك الأعراض التي سبق وصفها ، فانك تكون واحدا من الكثيرين الذين هبطت الطاقة في جهازهم العصبى الى درجة لا يحسن السكوت عليها . أما كيف حدث ذلك ، فليس من شأننا بحثه الآن ، اذ سيأتى الكلام عنه فيما بعد

والآن دعنا ندرس هذه الأعراض لترى الى أى حد هبطت الطاقة في الجهاز العصبى . فما الوسيلة لمعرفة ذلك ؟ .. المجهر لا يجدى نفعا في هذه الحالة . ولا أى اختبار بيولوجى معروف ، بيد انك بدراسة أعراضك ، تستطيع الوقوف على حالتك بدقة ، بعد مضاهاة هذه الأعراض بما جاء في الجدول الذى سيأتى في صفحة ٣٩

فاذا كنت « عصبى المزاج » قليلا، أى سريع التأثر والانفعال ، سريع الشعور بالأذى أو الإهانة ، غير مطمئن على مستقبلك ، فتأكد ان الطاقة في خلاياك العصبية قد

هبطت الى الرقم ٨٠ في ذلك الجدول . ومعنى هذا الرقم انك لم ببلغ منطمة الخطر ، ولا بأس عليك اذا وقعت عند هذا الحد ، ولم يهبط رقمك الى مادون هذا

أما اذا كنت تشكو من السهاد (عدم النوم أو قلته) ، والتعب عند القيام من النوم صباحا ، والتباطؤ في مفادرة الفراش أو عدم الرغبة في الذهاب الى مقر عملك ، وكنت تشعر بالام وأوجاع ، وتوعلك في المعدة وامساك وغازات ، فان هذه الأعراض دليل هبوط الرقم الى ما تحت ال ٨٠ في الجدول

فاذا كنت خجولا (تجبن ويحمر وجهك أمام الغير) ، ويتصيب العرق منك بافراط عند ملاقة من لا عهد لك به ، أو عند ظهورك في المجتمعات ، واذا خانك صوتك عند مواجهة الناس فأخست وانعقد لسانك ، واذا كنت تخشى ابداء رأى مخالف لرأى الآخرين ، واذا خيل اليك ان الناس يحدقون النظر فيك ، أو ينتقدونك ، أو يستخرون منك ، اذا كانت هذه أعراضك أو بعضها ، فاعلم ان طاقتك العصبية قد هبطت الى مادون درجة الأمان

غير ان هذه الأعراض لا تميت أحدا ، ولكن السكوت عليها ، وإهمال علاجها ، وعدم التخلص منها ، يفقد صاحبها لذة العيش ، ويضيع عليه فرصة النجاح في الحياة ، ويلقى عليه وشاحا من السحب الكثيفة التي تعمى بصره وتعوقه عن التقدم خطوة واحدة الى الأمام . والرجل - أو المرأة - الذي يعيش تحت هذا الوشاح القاتم ، يبني لنفسه عقلية مريضة

قد لا تريد أن تفعل شيئا من هذه ، ولكنك لاتستطيع

الاحجام عن ذلك ، لسبب واحد، وهو اننا كبشر نخضع
لقوانين بدنية وعقلية ، لا سبيل الى الافلات منها
فما العمل اذا ؟ ..

ليكن معاوما قبل كل شيء ، انك لا تستطيع شفاء
نفسك بنفسك.. كل ما هنالك ان في مقدورك المساهمة
في العلاج، بتفهم القوانين والمبادئ التى سبق تفصيلها ،
ولكنك لا تستطيع تغذية طاقتك العصبية الواهنة ،
بمجرد قراءة الكتب ذات الاسماء الرنانة .. فلا هدا
الكتاب الذى تقرأه الآن ولا سواه كفى وحده بشفائك

وجل ما فى وسع هذا الكتاب عمله ، انه يعينك على
تفهم شكواك وآلامك، وتصوير علتك البدنية والنفسية،
كعرض من أعراض حالة معينة فى جهازك العصبى . وبهذا
تزول عن عينيك غشاوة ذلك « المجهول » وتنقشع
سحابة ذلك الفموض والابهام ، وبعض الخوف؛

وهاك الجدول الذى يبين قوة الطاقة العصبية عند
مختلف الناس ، ويبدأ من الدرجة ١٠٠ وهى كمال
الصحة وينتهى بالصفر وهو يعادل الموت

الدرجة ١٠٠	أين أنت في هذا الجدول الشعور بتمام العافية
٨٠	مجال الأمان : لا تعب ، ولا قلق ، ولا سرعة تأثر وانفعال . وإذا فرض وجودها أحيانا ، فمن السهل التخلص منها بالراحة والاسترخاء والفسحة القصيرة . أما إذا هبطت الطاقة ، فإن هذه الأعراض الطارئة تزداد عددا وشدة
٦٠	مجال النورستانيا : Neurasthenia وهو المجال الذي تكون فيه خائفا ، متوقعا للمكروه ، قلقا في نومك ، لا تهضم طعامك ، أفكارك مركزة في نفسك وأحاسيسك . امعان في الخجل ، يأس ، صراع ، أمساك ، اسهال ، آلام ، تقلصات عضلية ، انقباض نوعا ما
٤٠	مجال الملائخوليا : Melancholia . تسوء حالتك الى حد تشعر فيه أنك غير جدير بالحياة ، وأنك خاطيء أثيم ، ويساورك الميل الى الانتحار ، ويخيل اليك أنك مضطهد من الغير
٢٠	مجال الهوس : Mania . وهي الحالة التي يتناوبك فيها الوجوم وشدة اليأس والحزن (الأسود) ، ونهاية الفرح والتهلل . لا تجد سبيلا للراحة ، ولا تستطيع الأكل أو النوم ، ويصيبك هذيان عنيف
•	مجال انهيار القوى (الموت) : Exhaustion

يعينك هذا الكتاب على الآلام ببعض الحقائق عن عقلك وجسمك ، في عبارة مبسطة . وهذه الحقائق ، خليك بكل انسان معرفتها ، لأن سلامة الجسم وصحة العقل تتوقفان على هذه المعرفة الى حد كبير في جميع مراحل الحياة

وفي اعتقادي ان خير ما في هذا الكتاب ، انه يقيم لك الدليل على ان حالتك لا تدعو لليأس . قد يكون مضى عليك سنوات أربع ، أو عشر ، أو سبع عشرة ، في قبضة المرض . بيد ان هذا لا ينهض دليلا على انك غير قابل للشفاء ، فأمثالك في الدنيا يعدون بالملايين ، ومع ذلك تجدهم اليوم خاوا من الآلام ، وقد زال عنهم كل اثر للاضطرابات العقلية والبدنية ، وانقشعت عنهم سحب المخاوف بشتى أنواعها ، والوساوس ، والأفكار التسلطية ، ونوبات الانقباض والحزن

لذلك أؤكد لك ان شفاءك ميسور بالعلاج . .

على ان شفاءك يتطلب خدمات طبيب ملم بطبيعة الجهاز العصبي ، وببلك العلاقة المتينة الدقيقة ، بين الجسم والعقل ، أو بعبارة أخرى طبيب توافرت له الوسائل لعلاج الجسم والعقل معا ، لأن كلا منهما مريض . وهذه حقيقة ينبغي ألا تغيب عن ذهنك بأي حال من الأحوال . فقد يكون مرضك كما شخصه الطبيب عقليا - وقد يكون أحسن التشخيص - ولكن منشأه في الخلية العصبية ، لا في النظام الفكري . لذلك يتوقف الشفاء على تغذية الخلية وتقويتها بالعقاقير ، بجانب علاج النظام الفكري « السيكولوجي » المنحرف ، وفي وقت واحد ، على يد طبيب أخصائي في الأمراض النفسية

هذه بالاختصار طريقتي في علاج المصاب . . وقد

دلنى الاختبار منذ نشأتى كطبيب للأمراض العقلية على صلاحيتها ، بعد تجربتها سنوات طويلة ، وليست ميزتها السرعة فى شفاء المريض وحسب ، ولكن النجاح فيها أكثر احتمالاً من سواها ، وبوساطتها لا يعافى المريض وحسب ، ولكن المرض لا يعاوده . ولدى عدد كبير من سجلات المرضى الذين عولجوا منذ ثلاثين سنة مضت ، ولم يعاودهم المرض الى يومنا هذا . وهذه السجلات هى التى أقنعتنى طوال هذه السنين ، بأن هذه الطريقة وحدها هى الطريقة العلمية التى تأتى بالنتائج المطلوبة فى شفاء العصاب

وهى طريقة فى وسع كل طبيب ملم بطبيعة الأمراض العقلية والنظرية المبني عليها العلاج استعمالها ، اذ لا غموض فيها ولا سر ولا ابهام

وحتى أشرح النظرية التى على أساسها بنى هذا العلاج ، أستمع القراء عذراً ، اذا تحدثت فى الفصل التالى عن شخصى

الفصل الثانى :

كيف بدأت؟

لقد قضيت مرحلة حياتى الطبية فى مساعدة المرضى - من رجال ونساء - على التخلص من براثن الخوف ، والقلق ، والأفكار السلطوية ، والخجل ، والفيرة ، والانقباض ، بجانب العلل البدنية التى تلازم عادة هذه الاضطرابات النفسية

وهذه الحياة التى أتيت لى ، هى الحياة التى أحببتها ، ولا أزال أحبها وأستمتع بها ، ولا يمكن أن أرى بغيرها بديلا

لقد كنت منذ نعومة أظفارى ، أريد أن أكون طبيبا . وأذكر أن هذا كان مطمحى عندما كنت تلميذا ناشئا فى إحدى مدارس « همستون » الابتدائية ، وقد شجعنى على تحقيق أمنية الطفولة أشقائى الثلاثة : دكتور وليم كولز « كبير الجراحين فى شوميت الاباما » ودكتور ددلى كولز « رئيس دار هيث النشر » وكارتر كولز « مدر ضبعة كولز فى الزراعة بفرجينيا »

وقد نشأت فى ضبعة زراعية على مقربة من بلدة « وليندرج » التاريخية الحميلة ، وكانت هذه الضبعة ملكا لأسرة كولز منذ أن نزح أجدادنا الى أمريكا ، مع

الفوج الأوروبى الأول من المهاجرين ، واستوطنوا فى
جيمستون

ولم يكن فى وسع أى ناشئ فى تلك البقعة التى كانت
المهد الأول للحرية الأمريكية ، ألا يتأثر فى سن مبكرة
بالمثل العليا ، التى كان ينادى بها فيما يتعلق بحرية الفرد

فى هذه البقعة نشأت غلاما ريغيا ، مولعا بحياة
الريف ، مفرما بشئونه . بيد انى بالرغم من هذا الولع
وذلك الفرام ، لم يخطر ببالى أن أكون فلاحا ، ولم أشأ
عندما اعتزمت أن أتخذ الطب مهنتى ، أن أكون طبيبا
عاما غير متخصص فى أحد فروع الطب

ومن حسن الصدف ، ان بلدة « ولیمزبرج » كان بها
مستشفى للأمراض العقلية ، وهو أقدم مستشفى من
نوعه فى أمريكا . وكنت أمر عليه يوميا ذهابا وإيابا ،
سواء فى مرحلتى التعليمين الابتدائى والثانوى ، أو عندما
كنت طالبا فى كلية وليم وميرى

وكنت كلما مررت بذلك الصرح العابس ، أفكر فى
ذلك الجيش الجرار من النساء والرجال انصاف
الأموات ، الذين يقضون حياتهم خلف تلك الأسوار
السوداء المنيعه القاسية ، فتجيش فى خاطرى أشتات
من أسئلة لاسبيل للإجابة عنها . . ما الذى كتب على
هؤلاء التعساء البقاء فى ذلك السجن المظلم؟ وما الظروف
التى أدت بهم الى تلك الحالة الأسيفة؟ وما نوع العلاج
الذى يتخذ وسيلة لشفائهم، واعادتهم الى حالتهم الأولى
قبل ابتلائهم بالمرض؟ وأهم من هذا وذاك ، كيف تصاب
العقول بالمرض؟ وما الذى يحدث للمرء حتى يفقد العقل
وملكة التفكير؟ وما الذى يحدث له حتى يتجرد من

انسانيته ، فينحط الى أسفل درك من دركات الوحشية
والبهيمية ؟

هذه أسئلة طالما كنت أوجهها الى نفسى والى الغير . .
ولشد ما كان يحزننى ، ان الاجابات التى كنت ألقاها ،
كانت تدعو لنهاية الأسف ، ولم تكن تشفى غليلا . وكانت
أسباب الأمراض العقلية فى ذلك الحين مجهولة بوجه
عام ، أو مختلفا فيها على الأقل ، وكان دون ذلك معرفة
وسائل علاجها . وكل ما كان يمكن تأديته من الخدمة
لأولئك البؤساء نزلاء المستشفى ، هو حجزهم بين
جدران السميكة حتى لا يصابوا أنفسهم أو الغير بالأذى ،
لأن حالاتهم المرضية كانت فى نظر الأطباء ميثوسا منها
وقد انطبع فى ذهنى من جراء هذه الحالة آثار ،
تحدث تفكيرى . فوطدت عزمى على اتخاذ الطب العقلى
مهنتى ، بدلا من الطب العام . وقد قر رأيت على هذا
القرار ، منذ التحاقى بكلية الطب فى رتشموند

* * *

كان كل مطمح فى ذلك الحين ، تحرير أمثال هؤلاء
من رق المرض

وبعد تخرجى فى كلية الطب ، وقضاء مرحلة التمرين
فى ولاية فرجينيا ، رحلت الى بوسطن ، حيث التحقت
بكلية الطب فى جامعة هارفارد ، لمواصلة دراساتى
العالية فى طب الأمراض العقلية والعصبية ، وهى
أعظم كليات أمريكا فى هذا النوع

وقد أتاح لى جامعة هارفارد فرصة سانحة للاتصال
بأكبر عدد من الأطباء العالميين ، والتعرف عليهم ، والتقرب
منهم . وفى مقدمة هؤلاء بلا منازع دكتور ادوارد كولز .

وقد كان تشابه اسمي واسمه مجرد صدفة. وكان دكتور كولز أستاذا للأمراض العقلية ، ومدير مستشفى مكين التابع لكلية الطب في الجامعة . وكان أيضا أستاذا للأمراض العصبية في كلية دارتموث الطبية ، ومحاضرا في جامعة كلارك. ومما تجدر الإشارة إليه ، ان المحلل النفسي الشهير سيجموند فرويد ، استدعى لأول مرة من فينا الى أمريكا ، لالقاء أول محاضراته في هذه الجامعة (كلارك) ، بدعوة من العالم النفسي المعروف ستانلي هول ، وشرح طريقته العالمية في التحليل النفسي . وقد كان لي حظ الاستماع الى محاضرات فرويد بصحبة كل من أستاذي العظيم دكتور كولز ، والعالم الشهير دكتور « بتنام » ، الذي درست عليه طب الأمراض العصبية في جامعة هارفارد

ومن المعلومات الشائعة عن فرويد ، انه أول من ابتكر طريقة التحليل النفسي في شفاء المرضى. غير ان الواقع ان دكتور كولز كان قد نشر في سنة ١٨٨٨ - أي قبل فرويد بعدة سنوات - تقريرا عن مريض بعصاب « الأفكار الثابتة » Fixed Ideas قضى في تحليله ثلاث سنوات ، وتتبع اثر مرضه منذ طفولته ، أي انه سبق فرويد في طريقته . على ان دكتور كولز لم يستنتج من دراسته ما توصل اليه فرويد ، من ان كل عصاب منشؤه « ميول جنسية مكبوتة » أو « اضطرابات في الوظائف الجنسية » وكنت كلما تغفلت في دراسة العقل في جامعة هارفارد، زدت ايمانا بأن الامام التام بعلم وظائف الأعضاء (فيزيولوجيا) ، من اهم الأسس التي عليها ينبغي بناء الدراسة في طب الأمراض العقلية ، لأن العلاقة بين الجسم والعقل من المتانة بحيث ان حالة هذا تؤثر في ذاك . ولم

ار طيلة المرحلة الطويلة التي قضيتها في مهنتي ، عقلا مضطربا في جسم سليم . كما انني لم افحص مريضا بدنيا ، كان في تمام الصحة العقلية ، لأن الصحة وشاح يغطي الانسان كله . . جسمه وعقله ، والمرض يغزو الميدانين معا

وتصادف في ذلك الحين ان دكتور ولتر كانون - وهو من أشهر علماء الفيزيولوجيا - كان أستاذا في هارفارد ، فرجوت أن التحق بالفصل الذي كان يحاضر فيه لطلاب الدراسات العالية

وقد اتضح لي بعد ذلك ان طلبى هذا كان غريبا ، لم يسبق أن أحدا تقدم به قبلى ، لأن العرف لم يجز في ذلك الحين بأن يتخصص طالب في كل من طب الأمراض العقلية والفيزيولوجيا في آن واحد . وفوق ذلك قيل لي ان على أن أحصل على تصريح خاص من مجلس الكلية الأعلى ، حتى يسمح لي بما أريد

ولما عرض طلبى على أعضاء المجلس نظروا اليه شزرا ، اذ خيل اليهم اننى من أولئك الشبان غريبى الأطوار ، الذين يتنقلون من قسم الى آخر، دون أن يستقروا على شيء معين . وطلبوا الى أن أقدم دليلا على وجهة هذا الطلب ، واننى أعرف فعلا ماذا أريد ، وأقصده جادا

وقد استعنت بوالدتي وأعضاء أسرتي ، فكتبوا الى المجلس ، يشهدون اننى عرفت منذ طفولتى باتزانى وثباتى ومعرفتى بما أريد ، واننى لم أعرف قط بالتأرجح بين فكرة وفكرة . غير ان المسافة بين فرجينيا و هارفارد كانت بعيدة في ذلك الزمن . وكنت شديد الرغبة في سرعة انجاز هذا الطلب ، حتى لا تفوتنى محاضرات دكتور كانون ، فأخذت افكر فيما عسى أن أصنعه ، لأقيم الدليل

على ان رغبتى فى الاستزادة من علم وظائف الأعضاء ،
تعزى الى شدة ميلى للدراسة العقل ووظائفه ومسالكة

أخيرا خطر ببالى أن أقدم للمجلس صسورة من
محاضرة كنت تعبت فى اعدادها والقائها فى كلية وليم
وميرى الطبية . وقد تم ذلك فعلا ، وقد أدهشنى ان
أعضاء المجلس قد أجابوا طلبى أخيرا ، بناء على ما قرأوه
فى تلك المحاضرة ، بالرغم من بعد موضوعها عن الدراسة
التي أردت الاستزادة منها . وسرعان ما جلست الى
دكتور كانون الشهير استمع الى محاضراته

وكنت فى ذلك الحين أيضا منكبا على دراسة المخ
والنخاع الشوكى . فاستعنت بدكتور المر سوثارد ،
بمستشفى الأمراض العقلية بدانفرز ، فى دراسة سجلات
مرضاه ، ومضاهاة ما دون فيها بالبحث العلمى الذى
كنا نقوم به فى معمل الجامعة ، فى تشريح المخ والنخاع
الشوكى . وقد كانت هذه الدراسة جلية الفائدة ، إذ
كانت نتيجتها الوقوف على أسباب ادمان الخمر وطريقة
علاجه (١) ، وإيقانى بأن السر فى شفاء الاضطرابات
العقلية ، ينبغى البحث عنه فى المخ والنخاع الشوكى

وسبقت الاشارة الى دكتور بتنام ، أستاذ الأمراض
العصبية فى هارفارد . وقد كان لى حظ العمل معه فى
عيادته الخارجية الملحقة بمستشفى مساتشوستس .
وكان مرضاه من جميع الطبقات الاجتماعية ، وكانت
اصاباتهم تشمل كافة الأمراض العصبية المعروفة . على
أن نسبة كبيرة منهم كانت تشكو من العصاب المسمى

(١) لمؤلف هذا الكتاب الدكتور كولز كتيب خاص ترجم الى عدة
لغات ، شرح فيه نظريته فى ادمان ، وطريقته الخاصة فى علاجه .

«نورستانيا» . وكان الدكتور جورج بيرد أول من ابتكر هذا التعبير سنة ١٨٦٨ ، دلالة على الإصابة بضعف الأعصاب عامة . وقد سماه أيضا مرض « نيو الجلد » ، لأن الكثيرين من المصابين به كانوا من أهالى تلك الولاية وبالرغم من مضى أكثر من عشرين عاما على النظرية التى نشرها دكتور بيرد ، وأفرتها الاوساط الطبية ، فان أحدا لم يكتشف علاجا ناجعا لشفاء النورستانيا فى ذلك الحين . وكانت النتيجة أن جميع من أصيبوا بتلك العلة ، لازمتهم طيلة البقية الباقية من حياتهم ، مع العلم بأن فى كل أسرة فى تلك الولاية كان يشكو واحد على الأقل بهذا الداء ، وأصبح مشكلا وعالة على أهله ، وكان الأطباء يمقتون هؤلاء المرضى ، وشكواهم المتواصلة من الصداع وأوجاع الظهر والمعدة ، والتشنجات العصبية ، والنزلات المعوية ، والتقلصات العضلية ، وسوء الهضم ، والآلام المتسببة من الغازات ، والاسهال ، والتجشؤ ، والشعور بالضعف . وكان لا يدرى كيف يعالج هؤلاء . ومع أن أحدا من هؤلاء المرضى لم يمت بسبب هذه الأعراض ، إلا أن أحدا منهم لم يتخلص منها .

لقد ظلوا طويلا أسرى آلامهم ، سجناء أمراضهم . وفى هذا الأسر وذاك السجن تغيرت شخصياتهم . . . توترت أعصابهم ، فأصبحوا يحسبون نظرات الغير لهم « أهانات » وقتلتهم سموم الغيرة والريبة حتى فى أعز الناس وأقربهم اليهم ، وسممتهم الأوهام التى بدت فى أعينهم أصدق من الحقيقة . ولم يكفوا عن الشكوى من أوجاع غريبة مخيفة تغزو كل عضو من أعضائهم . ولما كانت العلوم الطبية لا تجد أساسا لهذه الأحاسيس ، فقد كان كل ما فى وسع الطبيب عمله ، أن يصف هذه

الأعراض بأنها وهمية ، وان ما على المريض الا أن ينساها
من النزوات الطبيعية عند أكثر الناس الذين
يستمتعون بكمال الصحة ، انهم يتضايقون ممن دونهم
بصحة وعافية ، اذا ما شكوا من اوجاع والام. كما أن أكثر
الناس يأسفون حقيقة ، اذا ما شاهدوا جريحا ، أو مريضا
مكسور الساق ، أو محموما كثير الهذيان. هذه أمراض
تراها العين ، فتترجمها الى فكرة . . « هبنى كنت في
مكانه . . » اما الأعراض التي تراها عيون الغير ، ولا يراها
الا المريض ، والتي لا تسوء ولا تتحسن ، فانها مدعاة
لضيق الصدور بها ، واليأس منها ، وعدم العطف على
أصحابها

وهكذا كان المرضى بداء النورستانيا يفقدون عطف
من حولهم من أطبائهم . .

وكنا في العيادة سالفة الذكر - عيادة دكتور بتنام -
نعالج هؤلاء المرضى بشيئين : الدواء والنصيحة . أما
الدواء ، فلتخفيف وطأة الأعراض . . الاسهال ، الغازات
الخ . أما النصيحة فكان الغرض منها حملهم على عدم
التفكير في أنفسهم ، والخروج الى الهواء الطلق ، والعناية
بالطعام ، وتناول العناصر المغذية منها ، ولا سيما أن معظم
مرضى النورستانيا كان يصعب ارضاؤهم فيما يختص
بالطعام . وفضلا عن ذلك كنا نصف لهم فترات من
الراحة والاستجمام ، والرياضة بالمشي مسافات طويلة

وكان هذا خير ما لدينا من علاج في ذلك الوقت .
وبالرغم من أن عيادة دكتور بتنام هذه ، كانت أرقى
عيادات أمريكا ، فان الاتصال الشخصي بالمرضى ودراسة
مشكلاتهم كانا في حكم العدم

غير أن هؤلاء المرضى بالنورستانيا كانوا موضع اهتمامي وعنايتي ، فكنت أقضي وقتا طويلا في التحدث اليهم ، وتشجيعهم على التحدث الى عن أنفسهم وعما يخالج نفوسهم من أفكار وأحاسيس . وكنت مدفوعا في ذلك برغبة ملحة في كشف أسرار ذلك الداء المجهول ، الذي لم توجه اليه المهن الطبية اهتماما يذكر ، في حين انه كان اكثر انتشارا من مرض السرطان ، وأقل رحمة ، لأنه كان لا يميت المصابين به ، ولكنه يعذبهم أعواما عديدة

وحدث ان دكتور بتنام جاءني ذات يوم يطري عملي ، وعرض علي أن أشغل كرسيًا في ذلك القسم من المستشفى فشكرته على هذا وقدرت صنيعة ولكني قلت له اني اؤثر أن تخصص لي حجرة ، أقوم فيها بنفسى بتجارب على مرضاه . فقال : « اذا كانت هذه رغبتك ، فلا بأس عندي من اجابتك اليها » . . وقد فعل

وبذلك شرعت توا في استدعاء المرضى الى مكتبي للتحدث معهم . وأخذت أوجه اليهم أسئلة عديدة ، لا فيما يتعلق بأعراض المرض — وهى كثيرة النوع — وحسب ، وانما كيف ابتدأت ، وماذا كانت الظروف الملائسة لأول مرة ظهرت فيها هذه الأعراض ؟ وما الحوادث السابقة لها ؟ وكيف كانت حياتهم اليومية قبل المرض وقبل ترددهم على الأطباء ؟ وبذلت جهدا كبيرا في دراسة شخصياتهم ، والبيئة التى عاشوا فيها

وقد بدأ عدد يذكر من المرضى يصرح لى بشعوره بالارتياح ، بسبب هذه المحادثات . وأخذ بعضهم فى التحسن بعض الشيء ، ولكن واحدا منهم لم يشف من مرضه ، لأننى كنت أعدم الوسيلة التى بها أساعدهم . ولكنى كنت أسعى جاهدا الى ايجادها . ومع ذلك

فقد كانت النتائج مشجعة : وشعرت اننى سسائر فى الطريق المؤدى الى بر أمين . . وكنت كل يوم ازداد خبرة بطبيعة المرض

وواصلت العمل على هذا النحو عدة شهور ، الى أن استدعانى دكتور بتنام يوما ، وأسر الى أن دكتور الوود ورشستر ، يفكر فى افتتاح عيادة للأمراض النفسية العصبية ، وقد رشحنى للعمل معه ، وقال انه واثق من كفايتى لملاء هذا المنصب . . وقد سررنى ذلك فقبلت على الفور

كذلك سر دكتور بتنام ، وأضاف الى ما قاله لى : « ان البروفسور وليم جيمس (١) شديد الاهتمام بهذه العيادة ، فأنصح لك أن تقابله أولا »

وقد كانت محاضرات « وليم جيمس » فى الفلسفة وعلم النفس من أسمى ماتفاخر به الجامعات ، لا تمكنه من دراسة العقل والمأمة الغزير بقوانينه وحسب ، بل لتعمقه فوق هذا فى العلوم التى تتصل به . . وكان لتشجيعه اياى - فضلا عن دكتور بتنام - أعظم الأثر فى إقبالى على العمل فى عيادة دكتور ورشستر

وليس هذا مجالا للكلام عن العمل هناك بتفصيل . . حسبى أن أقول أن هذه العيادة كانت قبلة الأنظار من ألوف المرضى الذين قصدوها من كل صوب ، للعلاج من اضطرابات نفسية من كل لون وصنف . ولم تكتف باجتذاب الواردين اليها من أمريكا فقط ، بل أمها الكثير من الخارج ، حتى أن عددا كبيرا من مشاهير الأطباء

(١) كان وليم جيمس طبيبا وفيلسوبا ومربيا . وهو من أكبر علماء النفس فى العالم ، ومن تلاميذه جون ديوى .

ساهموا في العمل فيها ، في مقدمتهم البروفسور وليم
جيمس ، ودكتور بتنام ، ودكتور رتسرد كابوت ،
وإستاذي دكتور كولز

وفي الوقت الذي كنت أعمل فيه في هذه العيادة ،
أخذت لي مكتبا في عيادة شفيقي دكتور وليم كولز في
مدينة بوسطن . وحدث ذات يوم أن جاءت لاستشارتي
سيدة مريضة ، سلخت من عمرها ٢٥ سنة تشكو من
داء « الخوف من الجراثيم » Mysophobia . . . وكانت
ترتعد فرائصها إذا ما لمست شيئا لمسه أحد غيرها .
وكان يهيئ لها تفكيرها أن كل إنسان وكل شيء ملوث
بالأقذار ، تدب فيه الجراثيم . وكانت إذا دخلت مكانا ،
انتحيت زاوية فيه بعيدة عن الناس بالقدر المستطاع .
وقد اضطرها هذا النوع من الخوف إلى الاغتسال بعنف
من ساعة إلى ساعة ، حتى أنها كثيرا ما كانت تدمي
ساعديها وتنزع الجلد من يديها . وكثيرا ما كانت تتألم
من جروح وتسليخات في قدميها وساقها وساير المواضع
في جسمها ، للشدة والقسوة التي كانت تلجأ إليها في
تنظيف نفسها بلا انقطاع . ولم يكن هذا أثناء النهار
فحسب ، بل تعداه إلى الليل . فقد كانت تهب من نومها
مزعورة ، ظنا منها أن الأغشية ملوثة ، فتهرع إلى حيث
تستحم مثنى وثلاث ورباع ، إلى أن تشبع أفكارها
التسلطية ، وتعود إلى فراشها خائفة القوى . لقد كان
مثل هذه المسكينة مثل سجين في غرفة التعذيب ، وقد
قضت في هذا الجحيم نصف عمرها !

ولم تكتف بخوف الجراثيم التي خيل إليها أنها تزحف
فوق جسمها ، ولكن هذا الخوف امتد إلى بيتها وأولادها
، فأخذت تغسل الثياب وتنظف الأرضية والحوائط

حتى ييست أناملها ، وهدأت أعصابها وخارت قواها .
وبلغ بها الأسر انها انهالت على أولادها تفسيلًا وحكا
وننطيعا ، فى كل يوم ، وكل ساعة من النهار وبعض
الليل ، ومنعتهم من كل نشاط آخر، حتى اضطرت
الحكومة الى التدخل فى الأمر، وابعادهم عنها والحافهم
بأحد البيوت الخاصة !

* * *

وقد شهدت بعد ذلك حالات كثيرة مشابهة لحالة هذه
المرأة . . أما فى عيادة ورشستر، فقد كانت نسبة كثيرة
من المرضى تشكو من هذا الداء ، وغيره من الأمراض
المماثلة التى اتفق على تسميتها « التسلطية » Compulsion
Neurosis بما فى ذلك العصاب الذى يضطر المريض
أن يضع قدمه على كل شق فى الطريق ، تجنبًا لما قد
يصيبه من سوء الحظ ، ولم أشهد حالة واحدة من
هذه الأمراض التسلطية شفيت بالعلاج الذى كان معروفًا
حينذاك ، اذ كانت فى نظر الطب حالات ميثوسا منها ،
ولكنها غير خطيرة

ونعود الى المرأة - أم الأطفال - التى جاءت الى عيادتي
الخاصة فى بوسطن، فأقول انها ترددت على عدد لا يحصى
من الأطباء للعلاج بكافة أنواع الوسائل الطبية المعروفة
فى ذلك الحين . ولكن مرضها التسلطى أى شدة فزعها
من الأقدار والجراثيم ، وخوفها من التلوث بها ، بقيا
على حالهما . وحكم عليها بأن حالتها غير قابلة للشفاء ،
وأشار الكثيرون بارسالها الى مستشفى «المجاذيب» !

فحكفت على دراسة حالتها بعناية فائقة ، بالتحدث
اليها طويلا فى أوقات متفاوتة ، ومحاولتى بكل وسيلة
ممكنة الوقوف على منشأ هذا الخوف المرضى . وبذلت

الجهد في مناقشتها مناقشة منطقية ، ولجأت معها الى كافة الوسائل العلاجية التي كان يعرفها طب الأمراض العقلية في ذلك العصر . . ولكن هذا كله لم يجد معها نفعا

أخيرا صحبت المريضة في زيارة الى دكتور بتنام ، ورجوته أن يفحصها ، ويشير على بطريقة العلاج التي يحسن اتباعها معها

فاقترح ان تعطى حمامات ساخنة وباردة يوميا تحت اشراف طبيب . فقلت : « لقد لجأنا الى هذا العلاج يادكتور بتنام ، فلم يأت بنتيجة » ، فأجاب : « اذا دعها تمارس رياضة المشي يوميا ، وأن تزيد المسافة كل يوم عما سبقه ! »

فذكرت له وسائل العلاج التي جربتها معها ، ومنها الحمامات ، ورياضة المشي ، وتكليفها بأعمال متنوعة ، تبعدها عن التفكير في الجرائم . فلم يأت شيء من هذا بنتيجة ، بل الواقع أن حالتها تزداد من سيئ الى أسوأ

فقال دكتور بتنام : « اذا ففي هذه الحالة يجب أن تحاول التنقيب والفحص عن كل فكرة تجول في رأسها ، وأن تضطرها الى مناقشة هذه الفكرة وبحثها »

فأوضحت له اننى جربت ذلك أيضا فلم أفر بنجاح . وقد تبسّطت معى في الحديث وناقشت معى ما يجيش في باطنها من أفكار الى أقصى حد ممكن ، ومع ذلك فالتفصيل والتنظيف على قدم وساق ، ليلا ونهارا

وفي هذه الآونة رأيت أن أوجه الى دكتور بتنام سؤالا ، طالما دار في رأسى ، وطالما قلبته على كافة وجوهه : « ألا يمكن اعطاء هذه المرأة دواء ؟ ألا يوجد في الطب عقاز يخفف من وطأة هذه الأحاسيس العنيفة التي تدفع

المسكينة الى التفصيل الذى لا نهاية له ؟ اننا اذا توصلنا الى تخفيف حدة هذه الدوافع ، فقد نتمكن من التغلب على هذه الأعمال الاضطرابية »

فهو دكتور بتنام رأسه قائلاً : « لا نعرف فى الطب دواء له هذا المفعول ، ولكنك تستطيع طبعا أن تعطىها عقارا مقويا... لبناء ما تهدم من قواها .. حاول ذلك »

غير اننى كنت لا أزال أعتقد ان الطب لا يمكن أن يخلو من عقار ، يكون له أثره فى الجهاز العصبى المركزى ، فيجد من تهيج خلاياه وسرعة تأثيرها ، ويخفف من شدة الدوافع التى تضطر المريض الى هذه الأعمال التكرارية . ومما زادنى ايمانا بهذه العقيدة ، ما استنتجته من دراساتي فى علم النفس ، والأبحاث والتجارب التى أجريتها فى مستشفى دنفرز للأمراض العقلية ، وعملى فى هارفارد تحت اشراف دكتور كولز . ومعنى هذا اننى اعتقدت ان المرض ينشأ فى الجسم لا فى العقل

ولاشك ان هذا الراى كان مناقضا لنظريات الأخصائيين فى طب الأمراض العقلية فى ذلك الحين ، ومؤداها ان كل أنواع الخوف المرضى Phobia منشؤها العقل

بيد اننى رغم هذا تمسكت بعقيدتى ، وأصررت على ان المرض ينشأ فى الجسم ، وعلى هذا الأساس يجب أن يكون العلاج حيث يكون المرض . وبالقدر الذى توافر لى من المعرفة ، قلت ان الأمل الوحيد فى مقدرة المريض على مقاومة الدوافع التى تضطره الى القيام بهذه الأعمال التكرارية التساوية ، هو الحد من سرعة التهيج فى الخلايا العصبية والتخفيف من وطأة توترها . وهذا لايتأتى بمجرد الكلام ، فقد جرب ذلك أطباء هذه المراه

طيلة ٢٥ عاما ، فزادت حالتها سوءا بدلا من أن تتحسن ،
وزادت دوافع الاسراف في التنظيف شدة

وكثيرا ماكررت على مسمى هذه العبارات يوما بعد
يوم : « اننى أدرك جيدا ان فكرة القذارة والتلوث خاطئة ،
وأعرف تمام المعرفة ان الخوف من الجراثيم والاغتسال
بهذه الكثرة وهذه الشدة ، نهاية الحمق . أعرف هذا
وأدرك ذاك ، ولكن لا حول لى ولا قوة على الكف عنهما .
ومتى تسلطت على الفكرة ، وسرى في الدافع ، فلا سبيل
الى مقاومتهما . انهما من القوة بحيث لا يستطيع الوقوف
في وجهيهما أو عصيان أو أمرهما . لابد من الطاعة ، لأنها
الوسيلة الوحيدة التى تشعرنى بالارتياح (مؤقتا) »

وهذه نفس الأقوال التى كان يرددها جمع المرضى
بمصاب الأعمال التكرارية السلطوية في عيادة الدكتور
بتنام ، وفي عيادة ورشستر . . لقد كانت أقوالهم كلها
متشابهة . . كان لابد لهم من اطاعة تلك الدوافع
والانصياع لأوامرها ، مهما كانت بعيدة عن المنطق ،
لأنهم بغير ذلك لا يذوقون طعم الراحة والتحرر . . .

التحرر من ماذا ؟ . .

هذا سؤال طالما وجهته للمرضى وواصلت المطالبة
بالاجابة عنه ، حتى أقنعت نفسى بأن المريض لا يخاف
الجراثيم في الواقع ، لأن المرأة التى نحن بصدددها كما
سبق القول ، تدرك جيدا سخافة هذا الأمر ، ولكنها
تخاف تلك الأحاسيس التى تنقض عليها بسرعة وعنف .
ولابد ان شيئا حدث ذات مرة أوجد في ذهنها رابطة بين
هذه الأحاسيس وبين فكرة التلوث بالجراثيم ، فتوطدت
العلاقة على مضى الزمن بينهما . وما الاغتسال الاضطرابي

تخلصا من هذا التلوث ، سوى محاولة للتخلص من هذا الشعور . وبعبارة أخرى كانت المرحلة أو الحلقة الأولى في هذه السلسلة ، الأحاسيس .. تلتها الحلقة الثانية وهي فكرة التلوث بالأقدار أو الجراثيم ، وأخيرا الاغتسال التكرارى التسلطى والامعان فيه حتى تهدأ حدة ما تحس به مؤقتا

هذه هي الصورة التى رسمتها لعصاب الأعمال التسلطية ، وأيقنت انها مطابقة للواقع . واليوم ، وقد سلخت أربعين عاما في علاج الأمراض العقلية بشتى ألوانها ، أؤكد أن هذه هي الصورة الأساسية ، التى تنطبق على كافة أمراض العصاب . إذا فكل علاج للنظام الفكرى وحده - كالعلاج بالتحليل النفسانى بغير دواء - لا يمكن بأى حال من الأحوال أن يشفى العصاب



نعود مرة أخرى الى السيدة المريضة . لقد ذهبت الى دكتور بتنام للبحث معه في نظريتي هذه ، وابنت له أن ما تخافه المريضة حقيقة ، ليست الجراثيم ، بل الشعور أو الاحساس الذى سرى في جسمها . وهذا الشعور لايزيد عن كونه احساسا عاديا ، ككل احساس آخر في الانسان السليم . غابة الأمر انه بلغ عند المريضة درجة مخففة من الشدة والعنف ، بسبب هبوط الطاقة في الجهاز العصبى المركزى

فما كاد الدكتور بتنام أن سمع بذلك حتى اعترف بوجاهة هذا الرأى ، وعنى أشد العناية بهذه النظرة ، وشجعني على البحث عن العلاج الذى تتفق واناها . والواقع انني عرضت رأى على كل من دكتور بتنام ، ودكتور كولز على حدة ، بغير أن يعرف أحدهما اننى

اتصلت بالآخر.. فألح على كل منهما مستقلا وعلى حدة ،
أن أشرع على أساس نظريتي في تجريب العلاج الذى تشفى
به المرأة من ذلك المرض الذى طال أجله . ومما زادنى
تشجيعا ان كلا منهما أكد لى سلامة النظرية وانها جديرة
بالعمل على أساسها

وهنا ينبغى التنبيه على ان وضع أحاسيس الجسم ،
قبل الفكرة ، كما فى حالة الخوف من الجراثيم ، ليست
فكرة جديدة مبتكرة .. فقد ذكر وليم جيمس فى مؤلفه
« علم النفس » الذى ظهر فى سنة ١٨٨٤ ، ان الاحساس
الذى يسرى فى الجسم يسبق الفكرة (١) . وفى الحال
يرتبط هذا بتلك ، أى ان الاحاسيس تنير الأفكار . وفى
اعتقاد وليم جيمس ان الأولى سابقة على الثانية ، واننى
أشاركه فى هذا الاعتقاد

وبالرغم من أن المشتغلين بطب الأمراض العقلية قد
اطلعوا على مؤلف وليم جيمس فى علم النفس ، فان
علاجهم لمرضى العصاب كان على أساس انه اختلال فى
النظام الفكرى . واستندوا على هذا الراى بدليل
اعتقادهم ان فكرة التلوث بالجراثيم عند المريض تمر
كالبرق الخاطف فى ذهنه ، ونظرا للسرعة التى تمر بها
وشدة وقعها ، يخيل الى المريض انها تسرى فى جسمه .
وعلى ضوء هذا التعليل ، وعلى أساس هذا المنطق ،
فسروا سائر المخاوف المرضية والأعمال التسلطية ..
مثال ذلك الخوف من الأماكن المقفلة أو الضيقة Claustrophobia
التي قالوا عنها ان الفكرة التى تسيطر على المريض
فبها له انه محصور فى مكان ضيق مغلق ، تسرى

(١) مثال ذلك اننا نحرق أولا ونخاف بعد ذلك ، ونسكى فنحزن ،
لا العكس . وبشارك جيمس فى هذه الفكرة دكتور لانج الدانمركى .

في ذهنه سريانا سريعا قويا خاطفا كالبرق ، فيشعر بالاختناق وشدة الخفقان . وكذلك تطبق هذه النظرية على ذلك المرض التسلطي الذي يسمى الخوف من الأماكن المفضحة أو المفتوحة Agoraphobia ومثله الخوف من الحيوانات والخوف من الأكل (١)

وفي كل نوع من هذه المخاوف ، كان الطبيب يبحث عن منشأها في عقل المريض لا في جسمه . وكان أكثر الأطباء لا يصدقون أن تلك الأحاسيس المؤلمة الحادة الغامضة التي يشكو منها مرضى العصاب ، لها ظل من الحقيقة ، بل هي مجرد وهم وخيال

وسرعان ما اقتنعت بأن أحاسيس الجسم هي الأصل في خوف المريض ، حتى قلت في نفسي أن هذه الحالات ليست عقلية وحسب ، إنما تشمل الجهاز العصبي المركزي بأكمله . إذا فالعلاج النفسي وحده لا يكفي ، بل ينبغي علاج الموضع التي يتركز فيها المرض ، ألا وهي الخلايا العصبية

والتفسير الوحيد الذي استطيع الاستدلال به على عنف الأحاسيس في جسم المريض أن الخلايا العصبية - في الجهاز المركزي العصبي - لابد أن تكون سريعة الانفعال والتأثر ، ولاشك أن هذه السرعة من صفات كل خلية عصبية في جهاز الشخص السليم ، والأعجزت هذه الخلايا عن حمل الرسائل من المخ وإليه . غير أن هذه الخلايا في الشخص المريض تبلغ فيها الحساسية درجة من الشدة، بحيث تسبب له الآلام المبرحة والخوف الذي لا يدرك مداه الشخص السليم

(١) وتوجد عشرات أخرى من هذه الأنواع مثل الخوف من النار والخوف من الموت والخوف من النساء والخوف من الرجال الخ .

وكننت لا أدري سبب تلك الحساسية الشديدة حينذاك ، غير اننى بعد دراسة عدد كبير من حالات الامراض النفسية بعد ذلك ، والوقوف على تاريخ كل حالة ، والموازنة بين الواحدة والأخرى ، اتضح لى ان التعب اكبر عامل . . وسنبحث هذا العامل الهام فى غير هذا المكان من الكتاب

وكان همى فى ذلك الحين منحصرا اكثره فى ايجاد العقار الذى يخفف حدة هذه الحساسية فى الخلايا العصبية ، وبهذا تنكسر شوكة الدوافع التى تضطر المريض الى اتيان الأعمال السلطية ، فيستطيع تفهم شعوره بما يتفق والمنطق . وهذا العقار هو ما اردت دكتور بتنام أن يعيننى على العثور عليه. ولما لم يرشدنى اليه ، عقدت العزم على التوصل بكل وسيلة ممكنة الى البحث عنه

وقد قضيت بين ثلاثة شهور وأربعة فى التجريب فى هذا السبيل . وكان على أن أكون حريصا علم مراعاة الأمور الهامة فى تحضير هذا الدواء . . . أن يخلو من العناصر التى تسبب الادمان كالأفيون مثلا ، وأن يداع مفعوله من القوة ما يكفل تخفيف وطأة الحساسية ، وأن يساعد على ابطاء الدوافع النفسية التى تنتقل فى الجهاز العصبى بسرعة البرق ، وأن يرفع الطاقة العصبية حتى تهبط درجة الخوف فى عقل المريض . هذا فيما يتعلق بالدواء نفسه ، أما عن كيفية استعماله ، فيلزم ألا تكون الجرعة قوية فوق ما يجب ، حتى لا تشل الخلايا العصبية ، بل يكفى أن تكون من القوة بحيث تحد من حساسية المريض ، فتستريح الخلايا ، وتتجدد ، وتعود الى الحالة التى ارادتها الطبيعة أن تكون

وكانت عادة الأطباء في مستشفيات الأمراض العقلية ومصححاتها ، إعطاء المرضى جرعات من الأدوية القوية التي تنزل عليهم كالصاعقة ، فتخدر أجسامهم وتتركهم في سبات عميق أيا ما . وكان ينتج عن ذلك تسمم المريض ، فتسوء حالته سوءا فوق سوء . لذلك حرصت في تحضير الدواء أن يكون معتدلا في مفعوله ، وأن تكون عناصره في مجموعها مغذية للخلية العصبية بطريقة مباشرة ، وبطريقة غير مباشرة ، إذ لابد من بناء الخلية ورفع طاقتها ، تعويضا لقوى المريض المنهكة ، وتخفيفا لشدة حسه

وأخيرا اهتديت الى تركيب ، اعتقدت انه يؤدي الى الغرض المقصود . وهو دواء منبه ومسكن في الوقت ذاته ، يخفف من حساسية الخلايا ويجعلها قابلة للتغذية ، ويساعد الانفعالات على الاتزان ، ويحد من عنف « الرسائل » التي تمر من جسم المريض الى عقله

وعند تجربة هذا الدواء ظهر انه يضعف في المريض الدوافع التي تضطره الى الأعمال التكرارية - كالافراط في الاغتسال - ويقوى سيطرته عليها . فأخذت أتبع الدواء بالعلاج النفسى ، وبهذا عالجت الجسم والعقل معا ، لأن المرض قد أصاب كلا منهما . وهذه العبارة الأخيرة لا اعتذر عن تكرارها ، لأنها في رأى أهم ما يجدر معرفته

وقد كان تأثير الدواء في المصابة بداء الخوف المزمّن من الجرائم عظيما . فسرعان ماتبين لها ان في استطاعتها مقاومة الدافع الذى يضطرها الى الاغتسال . ولم يكن سبب ذلك ان جرعة الدواء التى كنت أعطيها اياها يوميا ، قد فعلت في قوتها الارادية فعل السحر ، وانما لأنها

خففت من عنف الدافع للأعمال التسلطية ، لا غير .
وبهبوط درجة هذا العنف أرادت المريضة أن تسيطر
على هذا الدافع ، فبذلت جهدها في إيقافه عند حده
ولما أصبح في مقدورها الوقوف في وجه تلك
الأحاسيس ، وما يصحبها من الاغتسال التكرارى تبين
لها ان كلا من الأحاسيس والأعمال التكرارية التسلطية ،
خفت شدتها من جهة ، كما نقص عدد المرات اليومية
التي كانت تحدث فيها . وبهذا أتاحت لها فرصة أوسع
للراحة بين الأزمة والأزمة ، وأصبحت أقدر على المقاومة
.. وكانت هذه بشارت شفاؤها

وبتقدم العلاج كانت تحاول استعادة الأحاسيس التي
كانت تخيفها ، فأصبحت في نظرها الآن لا تخشاها .
وكانت تتخذ فكرة الجرائم التي كانت ترتبط في ذهنها
بهذه الأحاسيس وسيلة لاستعادة الأحاسيس . وقد
كانت تعود فعلا، ولكن أقل عنفا بكثير من ذي قبل .
وباستمرار العلاج أصبحت تجد صعوبة كبيرة في
استعادتها ، الى أن جاء يوم أبت فيه الأحاسيس أن تعود
بتاتا رغم محاولة المريضة . وسبب ذلك زوال عامل
الارتباط بين فكرة الأقدار والجرائم والأحاسيس ،
وزوال فكرة الخطر التي كانت ترتبط بها . وهكذا أخذت
المرأة تستعيد صحتها ، وحلت الطمأنينة والأمن مكان
الخطر والخوف ، فبدلا من تلك القضبان الحديدية التي
ظلت قابضة وراءها سنوات طويلة في سجن المرض ،
شهدت الهواء الطلق وتشممت ريح الحرية والعافية

ولم يملكها بعد ذلك خوف الجرائم .. فقد كنت
أمرها أن تسير يوميا في أقدر أحياء بوسطن ، وتذرعها
جيئة ورواحا ، وأن تمس يديها كل سياج أو جدار

فذر، وگل باب أو نافذة ملوثة ، وان تحتك بالحوادث
والمحال التجارية ، وتلتقط الأوراق والنفايات من سلال
المهملات . وبالرغم من ذلك كانت تعجز عن استعادة
ذلك الشعور الألم ، أو ذلك الدافع الاضطراري
للاغتسال ، اللهم الا ما يحس به الشخص المعافى من
ضرورة غسل يديه بعد تلوثهما

وكان شفاؤها كاملا مستديما . وبقيت كذلك طيلة
السنوات الباقية من حياتها . وقد أعيد اليها أولادها ،
وبدأت صفحة جديدة في حياتها ، بعد أن ظلت فريسة
المرض والخوف وعذاب الألم ، ربع قرن كامل

ما الذي حدث ؟ ..

لم يكن ما حدث معجزة ، بل سلسلة من الحوادث
تتفق والعقل والمنطق ..

حدث قبل كل شيء ، اننا اضعفنا قابلية الخلايا
العصبية للتهيج الشديد وسرعة الانفعال بالدواء الذي
وصفناه . وبالدواء كذلك غدينا هذه الخلايا ، حتى
يتاح لها بناء الطاقة العصبية ، وهي من ائمن ما يعتز به
الانسان . وفي الوقت ذاته شرحنا للمريضة تفصيلا
الأسباب التي أدت الى المرض ، وأثبتنا في ذهنها ان ما
كانت تخاف منه من شعور في جسمها لم يكن خطيرا أو
مؤذيا على الإطلاق ، وان الخطر لم يكن سوى ما تعزوه
هي لتلك الأحاسيس، لجهلها بطبيعة المرض . ومما حدث
أيضا اننا انتزعنا من المريضة عامل الارتباط - ذلك
العامل الخبيث - بين أحاسيس الجسم وفكرتي الجراثيم
والخطر . وبهذا العلاج زال العصاب وأصبح تيار الفكر
عند المريضة سليما قويا لا يعترض سبيله عائق
وقد تتبع هذه الطريقة الجديدة في علاج الاضطرابات

العقلية بكل حماسة واهتمام ، كل من الدكاترة وليم جيمس ، وادوارد كولز ، وبتنام . ونظرا للنجاح العظيم الذى صادفته والتشجيع المنقطع النظر الذى لفيته من أساتذتى العظام الذين كانوا موضع اعجابى ، واعجاب المئات من أفراد الأسرة الطبية ، واصلت علاج مرضاى بهذه الطريقة ، ولا أزال حتى كتابة هذه السطور وحتى يكون الدواء ناجعا ، ينبغى أن يكون أثره محسوسا فى تخفيف عنف الانفعالات التى تؤلم المريض ، حتى يتمكن من تفهم الشعور الغامض الذى يسرى فى جسمه . وفى وسع كل طبيب أن يطلب تركيب هذا الدواء ، بشرط أن يكون قد درس جيدا كلا من هذا الكتاب والكتاب الذى سبقه « لا تخف » . فمن العبث أن يستعمل هذا العلاج من لم يدرس طريقته دراسة صحيحة . انها طريقة دقيقة ، اذا اتبعها الطبيب بدقة كافية ، جنى منها كل من الطبيب والمريض نتائج باهرة

وهناك نقطة جديرة باسترعاء الأنظار اليها . الا وهى وجوب استيفاء العلاج ومواصلة تعاطى الدواء ، أربعة شهور على الأقل ، وأن بدا للطبيب والمريض أن الأعراض قد زالت ، وأن المصاب بها قد استرد صحته كاملة . وقد يتطلب العلاج عند بعض المرضى مدة أطول ، ولكنى وجدت بالاختبار أن متوسطها أربعة شهور . وهى مدة تكفى للتحرر من أعراض المرض ، وتجديد الطاقة العصبية ، وتخفيف حدة الحساسية ، والشعور بالطمأنينة ، وتعود الحياة العقلية السليمة . ومهما طالت مدة المرض ، ومهما تعقدت حالة صاحبه بالأعراض المؤلمة المخيفة ، فان هذا العلاج كفى لشفاء المريض ، وتمهيد السبيل له نحو عالم جديد

ماذا تعلمت من مرضاى ؟ . .

لقد تعلمت من مرضاى ودراسة آلامهم واضطراباتهم العقلية التى لا تزال يساء فهمها بوجه عام ، والتى لا تزال عرضة للتجاهل ، والاهمال ، وسوء التشخيص وسوء العلاج - حقائق أساسية هامة عن العقل وعلاقته المتينة بالجسم

علمتنى أمراضهم ، وعلمنى علاجهم وشفائهم ان النظرية التى بنيت عليها طريقتى ، حقيقة لا تقبل الجدل . وخلاصة هذه النظرية ما يأتى :

هبوط الطاقة فى الخلايا العصبية ، يسبب شدة توترها وحدة تأثيرها . وهذه تسبب احساس فى الجسم غريبة مخيفة ، يربطها المريض بفكرة - كفكرة التلوث بالجراثيم . وقد أقامت الدليل على صحة هذه النظرية ، ألوف الحالات التى عالجتها . وهذا الدليل يحدو بى ان أؤكد للقارئ ان كل خوف فى الذهن يسبقه ويرتبط به احساس فى الجسم . وليس هذا الاحساس وهما وخيالا كما يخيل للبعض . . انه حقيقة واقعة لا غش فيها . ولكن هذا الاحساس لا خطر فيه على الاطلاق ، ولا ضرر منه ، أيا كانت الآلام المبرحة التى قد تتسبب عنه ، ومهما أدت بصاحبها الى الحرج وخوار القوى . ولان هذا الاحساس ينزل على صاحبه كالصاعقة من حيث لا يدري ، ولا يعرف له سبب ، فان المريض يحسبه بطبيعة الحال خطرا

وهذا الاحساس حيثما وجد - في الرأس أو القلب أو المعدة أو الأطراف ، وأيا كان نوعه - ألم حاد أو هادئ ، خفقان ، تشنجات ، اختلاجات ، رفرقة أجنحة في المعدة ، صداع مزمن متواصل **Migraine** دوخة ، فقدان بصر ، أصوات غريبة في الأذان ، أحاسيس عابرة « عائمة » ، الشعور بعدم الوجود ، تبلد الذهن . . هذا كله وذاك قابل للشفاء ، طالما كان الطبيب ملما بطبيعة المرض ، وكيف نشأ ، وكيف يعالج أما الخوف الذي ارتبط في ذهن المريض بأحاسيسه ، فيمكن التخلص منه بالعلاج النفساني في الوقت ذاته الذي يعالج فيه المريض بالدواء . ومثل المصاب بمرض عقلي مثل رجل كسرت ساقه في حادث . فليس من المعقول أن يشرع طبيب العظام في علاج ساق واحدة ، ثم ينتظر ريثما تلتحم عظامها ، قبل الشروع في علاج الأخرى . كذلك الأمراض التي نحن في صدددها ، نصفها عقلي ونصفها بدني ، إذا فلا بد من علاج النصفين في وقت واحد ، كما تعالج الساقان في وقت واحد ومتى اتبعت هذه الوسيلة في العلاج بأمانة ودقة ، تم شفاء المريض بسرعة غريبة ، وتجددت شخصيته وقويت ، وأصبح قادرا على إدارة شئونه ، وتحمل مسؤولياته والقيام بواجباته كما كان يفعل من قبل ، بعد أن كان يخشى ألا يسترد صحته قط . وتصبح الحياة في عينيه ذات معنى جديد ، وذات جمال طالما حرم منه أعواما . وتفتح أمامه أبواب فرص طالما كانت في وجهه موصدة ، ويدخل مرة أخرى دنيا جديدة - دنيا الحرية والهواء الطلق - بعد دنيا السجن والمرض ، وهوائهما الملوث الفاسد

الفصل الثالث :

لست الوحيد

قال لى مريض مرة ، بعد أن قضى فى العلاج فترة وجيزة :

— ان أهم ماشهدته — منذ أن جئت للعلاج فى عيادتك — اننى اكتشفت وجود عدد من المرضى الذين يشكون مما أشكو منه من تسلط الأفكار الغريبة والاحساسات المبهمة ، مما حدا بى أن آمل فى الشفاء ، وأن أدرك اننى لست الوحيد الذى ذاق طعم التعاسة والشقاء

فاذا كنت — أيها القارىء — تشكو خوفا ، أو خجلا ، أو شعورا حادا بالفيرة ، أو تفتقر الى الثبات والاتزان فى داخلك أو انك عديم الثقة بنفسك ، أو ان ألوانا كثيرة من الأمراض فى جسمك تحدث كل فحص طبي ، أو تحليل بكتريولوجى .. اذا كنت هذا أو ذاك فدعنى أقول لك ، انك لست الوحيد فى شكواك .. أنت واحد من عدد لا يحصى من الرجال والنساء ، من كافة الأعمار والأجناس ودرجات الذكاء .. أنك لاتنفرد وحدك بهذه الاضطرابات البدنية والعقلية ، ولم يقصد الخالق توقيع عقوبة معينة عليك ، ولست مصابا بهذا المرض لتكفر عن اثم ارتكبته .

وليس العالم كما تظن يكد لك .. انك مريض ، لانك
بسبب الجهل قد كسرت قوانين الصحة الأساسية
أنت مريض ولكن ليس نمة ما يدعو لبقائك هكذا
شفاؤك في حيز الامكان

وحتى تشفى لابد من:علاج ، كما ينبغي لك أن تعرف
عن نفسك أكثر مما نعرف الآن ، وان نتفهم العلاقة
الدقيقة المتبادله بين الجسم والعقل ، وان تلم بالقوانين
التي تنظم هذه العلاقة . ومتى الممت بهذه القوانين
ينبغي أن تعيش بموجبها ، وتعمل معها لا ضدها
ولنبدا العلاج بفحص أنفسنا قليلا

اعرف نفسك

هل أنت عديم الثقة بنفسك وبمقدرتك على ملاقة
الحياة وجها لوجه ؟ هل تشكو من خجل اليم ؟ هل
تضيق صدرا بالمجتمعات ، وتشعر بالخرج والارتباك
أمام من لا عهد لك به من الناس ؟ ألا تشعر بالارتياح
حقيقة ، إلا اذا كنت وحدك ؟

إذا كانت اجاباتك نعم .. فأنت خائف
أشعر ان الناس يسيئون فهمك ، وانهم لا يقدرونك،
وان العالم ضدك ؟
إذا فهذه أيضا من اعراض الخوف ..

هل أنت كثير التفكير في الماضي والتأمل فيما فات ؟
هل تشعر انك ارتكبت اتما أو وزرا نحو شيء أو شخص
معين - سواء اكان ذلك حدث فعلا أم لم يحدث - في
الماضي البعيد ؟

هل تحمل بين جوارحك الأحـد والـديـك حقـدا ، لسوء معامـلـته ؛ياـك في طـفـولـتـك ؟ هل انت شـديـد الفـيرـة على اخ لك أو أحت ؟ هل تميل الى مشاركة اصدقائك في السراء والضراء ، أم تميل أن تكون أنانيا ، تأخذ ولا تعطى ؟ هل تحترق بنار الفيره اذا ما رأيت زوجك (للرجل والمرأه على السواء) تراقص غيرك أو تحادثه ، وتتالم لذلك ؟ كل هذه ألوان متنوعة من الخوف ..

هل أنت دائم التفكير في نفسك ، دائم الشعور بما يحدث لك ؟ هل تتوجس سرا من أمور مبهمه مجهولة تتوقع حصولها جائمة أمامك ولكنك لا تراها ؟ هل أنت سريع الانفعال من ترهات وتوافه لا تقدم ولا تؤخر؟ هل تستشيط غيظا وغضباً وتخشى أن يؤدي بك الى حيث لا تستطيع أن تسيطر على نفسك ؟

هل أنت دائم التفكير في نفسك ، دائم الشعور بما أنت كثير التحيز ، شديد التعصب بوجه عام ؟ أتجد صعوبة في التزام حسن العلاقة مع الآخرين ؟

أذكره الاستيقاظ من النوم صباحا ؟ وهل تشعر دواما بالتعب عند قيامك من النوم ، ولا تستعيد راحتك الا بعد ذلك بعدة ساعات ؟ هل يزول عنك التعب في الساعات المتأخرة من النهار ، وتحس بشيء من البشر والنشاط في الساعات المتأخرة من المساء ، عندما يكون غيرك متأهبا للايواء الى فراشه ؟

هذه كلها أعراض معروفة لتوتر الخلايا العصبية وشدة حساسيتها ..

هل تشعر أحيانا أن راسك تدور وفكرك يضطرب وان عقلك صفحة بيضاء وذهنك رقعة خاوية خالية ؟

ايخيل اليك انك في غير عالم الحقيقة ، وتخشى ان يظن الناس ذلك فيك ؟ أمن العسير عليك أن تتخذ قرارا في شيء ؟ اتقدم رجلا وتؤخر اخرى قبل البت في امور ومسئوليات عادية ؟ هل تجد نفسك مضطرا على الدوام أن تستعين برأى الغير ، فيما تبيع وتشترى ، وما تلبس وما تعمل ؟

هل تأتي اعمالا تكرارية تسلطية ، قد لا يعرفها فيك سواك ؟ . . مثال ذلك أنك تقول لنفسك : « يلزم ان اعمل هذا ، او يلزم الا اعمل ذلك » ، خشية ان يحدث لك او لغيرك ممن تحب ، سوءا اذا لم تستجب لذلك النداء السرى فيك. هل تتشاءم عادة من أرقام معينة ، او اسماء ، او اماكن ؟ هل تحس بألم او مضايقة او عدم ارتياح ، اذا لم تتجنب هذه الاشياء ، او تنصاع لهذه الخزعبلات؟ هل تخاف : الوحدة؟ الظلام؟ الأماكن المزدحمة؟ الرعد والبرق ؟ مصادفة الجنازة ؟ عبور الطريق ؟ رؤية القطط أو غيرها من الحيوانات ؟

هل تخشى عادة أن تكون قد نسيت غلق خزانتك ، أو باب بيتك ، أو اطفاء المصباح الكهربائي ، أو موقد الغاز ؟ وهل كثيرا ما يدفعك الشك الى الرجوع الى تلك الأماكن مرات للتأكد مما حدث فعلا ؟ ان الكثيرين الذين يشكون من هذه الأشياء ، ليسوا مجانين ، وليسوا في حاجة الى تحليل نفسي أو مثل ذلك من أنواع العلاج. انما كل ما بهم ان الطاقة العصبية فيهم هبطت الى درجة تتطلب الدواء والعلاج بالطريقة التي أطينا في شرحها

هل تشكو من حركات عصبية . مثال ذلك : رفة العين، وتقطيب الحواجب، وتقلصات الوجه ، وارتعاش الأيدي ؟ هل يتصبب منك العرق بكثرة تخجلك ؟ هل

تشكو عللا بدنية متنوعة ، دل الفحص الطبى على خلو
جسمك منها ؟

هــذه العلل جميعها نفسية ، وسببها ان الجهاز
العصبى لا يؤدى وظيفته على الوجه الاكمل

هل يخيل اليك احيانا ان حواسك تخونك ؟ هل تسمع
اصواتا وترى اشباحا لا وجود لها ؟ هل تفقد احيانا
حاسة الشم او الذوق ؟ هل تسلك احيانا مسلكا شاذا
لا عهد لك به من قبل ؟ هل تظن انك على وشك الجنون ،
لأنك تشعر انك غريب عن نفسك ، بعيد كل البعد عما
كنت ؟

ليست هذه أعراض جنون ، ولكنها عوارض عصاب .
ان أكثر الناس يصابون فى وقت ما من اوقات حياتهم
ببعض هذه الأعراض أو أكثر منها . والكثير منهم يروح
تحت نيرها أعواما طوالا . وهى كثيرة الانتشار بدرجة
تدعو للدهشة حتى ان الكثيرين من المستغلين بالمهن الطبية
يمرون عليها مر الكرام ، ظنا منهم انها ليست جديرة
بالاهتمام بها ، ويصرفون مرضاهم بقولهم انها علل وهمية .
والواقع انها ليست كذلك . . ان هذا الجيش الجرار
من المرضى الذين تؤلمهم هذه الأعراض والأحاسيس ،
لا يتركون مجالا للشك فى انها علل حقيقية ، لا من نسج
الخيال

هل أنت شاذ ؟

يعزى الكثير من الآلام التى يعانيتها المرضى الذين قيل
لهم ان أمراضهم عقلية ، الى ظنهم انهم من تلك الفئة
الشاذة من البشر ، وانهم يختلفون عن بقية الناس

قد يكونون قراءوا في وجوه أصدقائهم ومعارفهم ،
مظاهر العطف والاستغراب والدهشة ، عندما قصوا
عليهم ما يحسون به من انفعالات غيرمألوفة . قد يكونون
قد تأثروا من كثرة ما قبل لهم من أن ما يشكون منه مجرد
وهم وخيال ، ويفلب أن يكونوا قد تعرضوا للضحك
والهزاء والسخرية ، لما كان يبدو منهم من غرابة المسلك ،
وكثرة الشكوى من الأمراض ، وأن يكونوا قد تعرضوا
للوم والانتهاز والتقريع ، وطلب اليهم في حدة أن يكفوا
عن الشكوى ، أو أن يلتحقوا بعمل ، أو يشتركوا في ناد ،
أو ينضموا إلى جماعة دينية ، أو أن يغامروا في ميدان الحب ،
أو أن يتزوجوا ، أو أن ينحبوا أطفالا ، أو أن يرحلوا إلى
أوربا لزيارة عواصمها ، أو أن يعالجوا بالفتامينات
أساسم أو شهورا ، أو أن يكونوا من هواة الانزلاق على
الجليد أو ركوب الخيل ، أو دراسة أحد الفنون الحيلة
وقد بدعهم هؤلاء الرؤساء لهذه التوجيهات والأوامر
أما كان نوعها أملا في الشفاء والخلاص من حجمهم ، ولكن
بلا حدهى . فلا الهويات الجديدة ، ولا اتقان فنون
الرياضة ولا الفيتامينات ، ولا التدليك ، ولا بدعة بوجي
Yogi الهندية ، ولا السفر إلى الخارج ، ولا التنجيم ،
ولا قراءة البخت يمكن أن تريح المريض من الصداغ
والدوخة والتشنجات المعوية والاسهال ، وغيرها من
الأعراض التي تجعل حياة صاحبها في المجتمعات في حكم
المستحيل . ويزداد المريض اعتقادا بأن الحياة عبء
ثقيل ، وأن شمسها تأفل رويدا رويدا

وبعد تجربة كل وسيلة ممكنة من العلاج الطبى وغير
الطبى بغير التوصل لنتيجة ، يستسلم المريض للقنوط
والياس والخوف . وينظر إلى من حوله من الأصحاء

فيجدهم مستمتعين بالحرية والنشاط والنجاح في أعمالهم ، فيقول لنفسه : « اننى لست كفى من الناس .. اننى شاذ » . ويشعر ان بينه وبين سواه هوة حقيقة لا يسبر غورها

وتفنى هذه الفكرة الى الشعور بالخرج والعار والخجل فيبتعد المريض عن الناس ، ويتفادى المجتمعات ، ونسحب من أصدقائه ومعارفه ، ويبست في هم من ان يراه يقرأ على جبينه علائم الشذوذ ، وغرابة الأطوار ، وذهاب العقل وبهذه الكيفية يبنى ، على ممر الأيام ، بينه وبين العالم سياجا كثيفا .. ويحكم على نفسه بالسجن في عصابه

لست شاذاً

ان الخطوة الأولى التى ينبغى أن يتخذها المريض فى طريقه الى الصحة العقلية ، أن ينتزع من ذهنه فكرة شذوذه . عليه أن يعرف الحقيقة - ألا وهى انه ليس الا واحداً من الملايين المصابين بمثل مرضه - وهو فى حاجة الى التأكد من أن الإصابة بأى مرض آخر مثل الدرن أو ارتفاع الدم ، لا يلصق به عارا ولا فضيحة

مهما بلغت الأفكار الغريبة التى تجول فى خاطرك من الخطورة ، ومهما بلغت أحاسيسك أحيانا من الشدة ، ومهما قيل لك أن ما تشكو منه أوهام وخیالات يجب نسبائها ، فاعلم انك لست الوحيد فى هذا الميدان .. وهذه عينات من الأقوال التى قصها على بعض مرضاى :

«عندما شرحت لأهلى الشعور بالغرب الذى سرى فى جسمى ، أبوا الاستماع الى .. وقالوا أن هذا تخريف

منى ، فاذا لم أكف عن شكوای ، دفعت بهم الى الجنون»
« لقد عيل صبر زوجى من هذا الهراء - على حد
تعبيره - واتهمنى بتخيل هذه الاشياء حتى أحمله على
مضاعفة عنايته بى وتدليله اياى ! »

« لم أفهم سبب اضطرابى وتبلبل ذهنى، وكان رأسى
يدور كل الوقت . . تمر الأفكار - وهى من شتى الموضوعات -
بسرعة البرق، فيختلط على أمرها ولا أفهم شيئاً ، ويلحق
بعضها بعضاً ، وكأنها فى سباق اشتدت فيه المنافسة ،
ولا أعلم كيف تزاومت فى ذهنى كل هذه الأفكار الجنونية . .
أعلم انها عديمة المعنى ، ولكنى لا أستطيع إيقافها »
« عندما أخرج الى الشارع كثيراً ما أشعر اننى عاجز
عن السير فى خط مستقيم ، وأحس اننى على وشك
السقوط عند كل منحنى ، واضطر الى أن أستند على
الحائط تفادياً للزلل »

« كان على أن أركب سيارة عمومية لعبور قنطرة فى طريقى
الى مكان عملى، وكنت ارتعد خوفاً لهذا الشطر من الرحلة
ذهاباً وإياباً، فعند اقترابى من القنطرة كان العرق يتصبب
من جسمى، وتشدد ضربات قلبى، وأشعر بالاعياء والدوخة
كنت أخشى أن أقفز من السيارة الألقى بنفسى فى الماء ،
وكنت أخاف فى كل مرة أن أفقد سيطرتى على ارادتى »
« منذ سنوات عديدة أشعر بالخوف من أن أفعل
أشياء يرمينى الناس من أجلها بالجنون . كثيراً ما أحس
اننى أخرج عن الحد المألوف وأعجز عن ضبط نفسى ،
فألقى على المارة شيئاً ، أو أستغيث ، أو أمثل دوراً لافتاً
للغير، وسرعان ما تتوتر أعصابى وأنا أحاول بكل جهدى
السيطرة على نفسى ، ثم تخور قواى »

« لابد ان حاسة الذوق عندى قد أصابها شيء ، اذ لم أعد أتذوق طعم الأشياء كما كنت افعل من قبل . وقد خيل الى ان ابنتى تضع عقارا غريبا فى طعامى . وهذا هو الشيء الوحيد الذى أستطيع به تفسير هذه الظاهرة »

« كنت موقنة اننى مجنونة ، اذ كنت أرى الأقدار وبقايا البراز ، فى كل مكان يقع عليه بصرى . كنت أعلم ان هذا وهم منى ، ولكنى كنت أراه حقيقة ، ولو اننى كنت لا أمسه . كان العالم بأسره فى نظرى قدرا وملوثا .. بيتى وأعزائى الصغار ونفسى ، وكل شيء »

« أشعر اننى فى غاية الضعف .. لقد ذهبت عنى آخر ذرة من العافية والقوة .. ترتعش ذراعاى وساقاى كل الوقت ، لا أستطيع رفع فنجان من الشاى بغير أن أسكب ما فيه على الأرض ، مما يخجلنى أن أدعو أحدا للشاى ، أو أن أتناوله أمام أولادى ، أو أن اجلس معهم على المائدة ، ولا أشرع فى تناول الطعام الا بعد أن يغادر آخرهم الحجرة »

« أحس من حين الى حين بألم حاد ينطلق فى جنبى كالسهم كأن سيخا من الحديد محمى بالنار يمس أعصابى ، ولم يفهم أحد ممن قصصت عليهم ذلك معنى هذا ، ويبدو أن أحدا منهم لم يحدث له فى حياته شيء من هذا . وقد بدأت أؤكد لنفسى اننى مصاب بالسرطان ، لأننى أشعر بشيء مفزع جائم أمامى ، وعلى وشك أن يصيبنى »

« لقد بلغ من اضطراب ذهنى اننى أعجز عن التفكير فى موضوع واحد أكثر من دقيقتين .. تملأ رأسى أسوأ الأفكار وأشدّها فظاعة . أسمع أحيانا أصواتا تتحدث

عني وتتفوه بألفاظ قبيحة ، فظة ، مهينة ، وتسميني
باسماء كلها شتائم وعيوب . ولكن ما تردده هذه
الأصوات عني لا ظل له من الحقيقة ، ولو انني أقول
لنفسى أحيانا انه يحتمل انني ارتكبتها يوما ما ونسيتها،
وانني فقدت الذاكرة وقريبا أفقد عقلى . ظننت ان هذه
أصوات الموتى تذكرنى بأثامى وخطاياى ، ولذلك شعرت
اننى أكثر الناس اثما وأشدهم جرما فى هذه الدنيا «

« كان بخيل الى اننى وحيدة فى هذا العالم . . فليس
لى فيه مكان ولا قريب ولا حبيب ، حتى نفسى كانت
عدوة لى . كنت أشعر اننى لست شخصا حقيقيا .
هذا كل ما أمكن أن أصف به نفسى . ما أظلم هذا
الشعور . ان أعظم خطوة فى سبيل الشفاء من المرض
أن يعرف الانسان انه جزء من العالم ، له فيه مكان وله
فيه قريب «

« كنت أشكو من نوبات الاسهال الألمة . . فلما
استشرت الطبيب ، قال لى قبل فحصى انه يحتمل أن
أكون مصابة بداء السيلان . فارتعبت لهذا ، ولم أستطع
أن أنزع أقواله من تفكيرى ، وحتى بعد أن أكد لى ،
بعد هذا ، اننى خالية من الأمراض التناسلية ، لم أتمكن
من التخلص من الفكرة ، لأنها أصبحت موضع همى
وقلقى . وبالرغم من العلاج فلا يزال الاسهال ماحا «

وفيما يتعلق بحالة المريضة الأخيرة ، قد يكون مناسبا
أن أقتبس المقارىء عبارة قالها دكتور ولتر الفريز Walter
Alvarez الأخصائى الشهير فى الاضطرابات المعوية :
« هناك ما يحملنى على الاعتقاد أن نسبة كبيرة من حالات
الاسهال التى لا نحسن تشخيصها ، نحن الأطباء ،
سببها القلق أو نوبات من خوف مفرع «

ويتضح من أقوال المريضة هذه ، أنها كانت قلقة ،
شديدة الخوف ، مصابة بضعف وانهيار عصبي ، قبل
أن تستشير ذلك الطبيب. لذلك كانت الملاحظة الأسيفة
التي أبدتها لها قبل فحصها صدمة شديدة الواقع في
نفسها مما زادها خوفا على خوف وتوترا في الأعصاب
ماى توترها ، أى ان هذه أصبحت سببا ثانويا للاسهال
ومن طبيعة الجهاز الهضمي ان القلق يعطل قيامه
بوظيفته. والكثيرون لايهضمون طعامهم اذا تناولوه وهم
في حالة انفعال. فما الميوعة وسوء الهضم وتقلصات المعدة
سوى أعراض لحالات عقلية ، تعطل تمثيل الطعام. وتقل
الكميات التي يتناولها هؤلاء المرضى ، تدريجا ، لأنهم
لا يشعرون بالراحة مع الأكل. وسرعان ما يبدو عليهم
سوء التغذية وفقر الدم وازدياد انهيارهم العصبي سوءا

لا سرية هنا

كثيرا ما تعتري المرضى الدهشة عند زيارتهم الأولى
لمكتبي ، لاختلافه عن عيادات المستشفيات ، ومكاتب
الأطباء الذين عرفوهم . وذلك لأنه خال من الرسميات ،
ولأن حوّه تتسم بالحرية والساطة ، مما يحمل العض
على الاعتقاد ان هذا الجو غريب ، غير مألوف ، خال
من الروح المهني الطبي ، وقد يكون اعتقـادهم في
شخصيا ، من هذا القبيل أيضا

وسبب ذلك ان السرية في هذا الجو معدومة. ولبسر
في المكان أو العلاج أو الأمراض ما يستوجب الكتمان .
فالمرضى شجعون، علم تبادل الحديث بعضهم مع بعض
، حجر الاستقبال ، وشجعون علم الاستفهام عن
أمراضهم ، وكيف يستجيبون للعلاج

وهذه خطة موضوعة عمدا ، لأنها جزء من العلاج ، وعامل من عوامل الشفاء . فمما اتضح من الأقوال المتنوعة التي سبق ذكرها - وقد اقتبسناها من أفواه المرضى أنفسهم - أن هؤلاء المساكين قد عاشوا في إطار هذه الأحاسيس المزعجة غير المألوفة ، في عزلة عن سائر الناس . فالواجب أن تنتزع هذه الفكرة - أي اختلافهم عن الغير - منهم ، باختلاطهم بالغير والتعرف على شكواهم

وطبيب الأمراض العقلية الذي ينفرد بالمريض في مكتبه ، لا يمكن أن يكون علاجه فعالا ، بالدرجة التي يبلغها إذا ما أطلق الحرية لمرضاه حتى يتصلوا بسواهم من المرضى الذين كانوا يشكون نفس الشكوى ، ويحسون بما يحسون به من أحاسيس مبهمة غامضة ، ثم بلغوا ما بلغوا من مراحل الشفاء

ومن عادتى التي جريت عليها طيلة الأعوام التي مارست فيها المهنة ، أنني أدعو جميع مرضاى الى اجتماع خال من الرسميات مرة في كل أسبوع . والفرض من هذا الاجتماع « تربية » المرضى بالاستماع الى محاضرات ملائمة لمقتضى الحال . وفي هذه المحاضرات لا تتعلم المريض انه ليس الوحيد في الميدان وحسب ، وإنما يتفهم فوق ذلك طبيعة المرض وان ما يخاف منه وما يسبب اضطراباته النفسية ، هي تلك الأحاسيس التي تنزل عليه كالصاعقة . ويتعلم كيف يتقبل هذه الأحاسيس ويعيش فيها وبها ، حتى ينتزع من فكره الخطر الذي اعتاد أن يربطه بها . وهذه « التربية » تساعد على تجديد الطاقة في الخلايا العصبية

ولا تقتصر هذه المحاضرات على إيقافه على طبيعة

المرض ، بل تفتح عينيه لفلسفة الحياة السليمة وجمال الشعر والأدب والفن والدور الذي تمثله في حياة الأصحاء ونحاول في بعض المحاضرات أن نشرح الأسس الصحيحة السليمة التي بنيت عليها فكرة الأديان - بغض النظر عن اختلاف الأديان أو الدخول في عقائدها وطقوسها - لاسيما فيما يتعلق بالقانون الذهبي « عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به » . وسرعان ما يتغذى عقل المريض من جديد بلبان هذه التربية ، حتى ينزل عن آرائه الجامدة وما تحمله من روح التحيز والتعصب لها ، وتقوم مكانها المرونة والليونة شيئا فشيئا ، ويدرك أن في الدنيا جمالا يستمتع به . وللمرة الأولى في حياته يشعر بالحرية ، وعظمة شخصيته كفرد له استقلاله وآراؤه الخاصة

وقد جريت على عادة أخرى ، لم أقصر فيها مرة واحدة إلا وهي تعويد مرضاي في كل من هذه الاجتماعات أن يسردوا على مسامع زملائهم قصة حياتهم وكيف نشأت أمراضهم والمراحل التي مروا بها ، وأنواع العلاج التي لجأوا إليها . وطبيعي أن يجدوا في بادئ الأمر صعوبة في الكلام ، لأنهم بذلك يقفون ضد أحاسيسهم وجها لوجه بيد أنه سرعان ما يتبين لهم أن سردهم هذه القصص ، يخرجها من حيز السر إلى حيز العلن ، ومن باطن أنفسهم إلى الفضاء الأوسع ، وينسيهم تركيز أفكارهم فيها وفي أنفسهم ، ويحررهم من ذلك الاسترقاق وتلك الأغلال التي قيدهم بها الخوف العميق الفور ، لاسيما الخوف من افتضاح أمرهم أمام الناس . ومع تقدم العلاج وتكرار هذه القصة أمام سائر المرضى ، تسأمها نفوسهم وتملأ آذانهم ، فتتخلخل حوادثها ، وتنسلخ عنهم

فهذه المحاضرات - أو على الأصح الأحاديث - التي

يستمتع اليها المرضى في الاجتماعات الأسبوعية ، وقصص الحياة أو تواريخ المرضى التي يسردونها ، خالية من جمود الرسميات ، والحرية والسهولة التي يتنسمون ريحها في حجرة الاستقبال . . كلها خطأ بالغة حد الأهمية في طريق العلاج والشفاء . ولا يخفى أن تفهم المريض أحاسيسه ، عملية بطيئة صعبة التعلم . كذلك حمله على إخراجها من معاقلها المظلمة الدفينة إلى النور ، بدلا من القذف بها إلى أسفل ، وكذلك تفهم المريض ميول الخلية العصبية الجامدة وسرعة انفعالها . فإذا ما تعود المريض سرد قصته وتاريخ المرض ، على سواه من المرضى ، ساعد نفسه وغيره من زملائه على سهولة عملية التعلم وسرعتها ومهمتي الرئيسية هي شفاء المريض وإعادةه إلى الحياة الطبيعية . وهذا في الرئيسي أن يكون الشفاء دائما لا وقتيا ، وفي أسرع وقت مستطاع ، وهذه المهمة وهذا الهدف يجب أن يعنى ببلوغهما كل طبيب . فإذا أهملهما ، كان مقصرا في مراعاة آداب مهنة الطب السامية

وهذه الطريقة التي شرحتها تأتي بأحسن النتائج . فإذا ما ألقيت نظرة على مرضاي ، كان في وسعك أن تميز فورا المريض الجديد من سواه ، بسكوته ، وتوتره ، وعزلته ، لأنه يركز فكره في مرضه وفي نفسه ، وقلما يعير للغير أو أى شيء آخر التفاته ، بل ينظر إلى من حوله نظرة المرتاب . ومن عادة المرضى الذين يتقدمون في العلاج ، ويلمون بالنظرية التي أعمل على أساسها ، أنهم يشرعون في الاتصال بالمريض المستجد ، بعد أن يميزونه بسكوته وتوتره وعزلته ، ويأخذون في تبادل الحديث معه ، حتى يهدموا السياج الذي يحول دونه وسائر زملائه . ولا يمضي زمن طويل حتى تتغير عقليته ،

ويتضح له أنه ليس غريبا عنهم ، وليس شاذا كما كان يعتقد ، ولكنه كسائر « ركاب الأتوبيس » ، وأنه لم يعد وحيدا في الميدان !

والآن أقدم بعضا من مرضاى . الذى دفعهم الخوف المفزع المتأصل فيهم الى زيارتى ، أملا فى الشفاء :

الطبيب المعذب

دكتور «ج» طبيب واسع الشهرة ، أخصائى فى أمراض القلب ، يميل للقصر ويناهز الخمسين من عمره . ونظرا لسمعته الذائعة فى مهنته ، دعتة كلية طب شهيرة فى ولاية نيو انجلاند لى يشغل فيها أحد كراسى الاستاذية فى أمراض القلب . وقد كانت هذه الدعوة شرفا عظيما له ، وشهادة له بتقدير زملائه له ، واعترافا بمقدرته ، اذ كانت هذه الكلية فى مقدمة كليات الطب الأمريكية . وكان

دكتور «ج» يود لو أن فى وسعه قبول هذا المنصب . ولكنه - كما قال لى عندما جاء لاستشارتى - كان يتردد فى ذلك لأنه يؤمن - لسوء حظه - بعجزه عن تحمل أعباء هذه المسئولية الجديد

ولما سألته عن سبب ذلك أجابنى : « يخجلنى أن أجيبك عن هذا السؤال ، لقد احتفظت بسر ما أعانيه ، ولم أبح به الا لزوجتى وسكرتيرتى . فقد مضى على زمن طويل وأنا أخشى مقابلة الناس جماعات ، وأجد صعوبة عظيمة فى التحدث اليهم ، وأصعب من ذلك القاء محاضرة فى حفل أو اجتماع . وقد كنت أحاول ذلك فى المؤتمرات التى كانت تعقدها جمعيتنا الطبية ، فكنت أكاد أختنق ، وتسد حنجرتى ويخفت صوتى ، وكأننى شيخ باغ من

العمر نهايته . وفضلا عن ذلك أصبح في بحر من العرق،
فيزداد موقفى حرجا ، وتنتابنى بعد ذلك آلام نفسية
لا تحتمل «

« وقد حاولت أن أحلل حالتى هذه ، فلم أعثر على
سبب معقول ، ولم أوفق الى العثور على منشأها ، ولم
أجد الى التخلص منها سبيلا «

« وقد أصبحت أخشى أن يفتضح أمرى أمام الناس ،
وعلى الأخص مرضاى ، حتى اننى رتبت مكتبى بكيفية
لا يرانى فيها الا المريض وحده ، فى حضور الممرضة أو
السكرتيرة لاغير، ولأدخل غرفة الاستقبال أو أمر بها
إطلاقا ، تفاديا من مقابلة المرضى جماعات . وما دامت
هذه حالتى ، فكيف أجرؤ على مواجهة جمهرة من الطلبة
فى محاضرة ؟ ان مجرد التفكير فى القيام بمثل هذا العمل،
يرتجف له جسمى ويقشعر له بدنى «

هذه حالة رجل بلغ فى مهنته القمة أو ما يقرب منها.
وهو فى نظراً مثاله من الأطباء العالميين، وفى نظراً الجمهور،
فى الطبقة الأولى من ذوى المهن الراقية. أما سر ضعفه
فلا يعرفه الا هو وزوجته وسكرتيرته . والعالم الذى
يحكم عليه بالمقاييس والمستويات المتفق عليها ، لا يدرك
شئاً عما يلاقيه من الخوف ، وما يحز فى نفسه من
ألم ، وشعور متواصل بحقيقة ذاته

وقد سألته عما فعله تخلصا من هذا الداء ، قبل ان
يقطع هذه المسافة الشاسعة لاستشارتى ، فقال انه
اتصل بعدد من أطباء الأمراض العقلية والمحللين
النفسانيين - وكلهم من أتباع فرويد ، ومن ذوى الصيت
الدائع - فعلمت منهم ان علاجى يتطلب من ثلاث الى

تسع سنوات ، ومع ذلك فهم لا يضمنون شفائي في نهاية هذه المدة

فأشرت على دكتور «ج» أن يقبل دعوة الكلية الموما إليها ، ويتولى منصب الأستاذية فيها ، ووعدته بالتحسن في ثلاثة أسابيع ، يستطيع بعدها أن يبدأ عمله ، اذا استمر على اتباع طريقتي في العلاج . وقد تم ذلك فعلا قبل فوات الموعد بأسبوع . وذلك لأنه ذكى بالفطرة ، وطبيب ماهر بالمهنة ، فاستطاع الامام بنظريتي وعلاقتها بتجديد الطاقة العصبية . ولم يكد يتفهم هذه النظرية ، حتى شرع على الفور في تطبيقها ، بمقاومة أحاسيسه والوقوف في وجهها ، لعلمه بأن هذه الأحاسيس على عنفها لا خطر منها

وبعد أن أتم العلاج بشهر واحد ، اتصل بي بالتليفون من كلية الطب التي قبل فيها منصب الأستاذية ، ليقول ان محاضراته تسير من حسن الى أحسن وتصادف نجاحا منقطع النظير ، لما توافر لديه من الوثوق بالنفس واللذة في عمله ، ولم يبق أثر للاعراض التي كان يشكو منها ، من الشعور بالاختناق ، أو ضعف الصوت أو الخوف من مواجهة الناس جماعات

الزوجة الفيور

السيدة « ل » امرأة حسناء ، مثقفة ثقافة عالية ، أصيلة المحتد ، أوشكت على الأربعين . تزوجت منذ ١٦ عاما من رجل تحبه ، كان لها زوجا مثاليا . وقد أنجبا صبيا ، وكل ما يمكن أن يقال عن هذه الأسرة ان علم السعادة كان يخفق فوقها ، لولا ان ما أسرته الى السيدة « ل » ينقض هذا القول تماما

لقد أسرت الى بكل صراحة انها منذ زواجها الى هذا اليوم تعيش في جحيم من الفيرة ، ولا تبارحها الريبة في زوجها ، والخوف من وقوعه في غرام امرأة سواها . ولا تجد وسيلة لطرد هذه الفكرة من ذهنها ، بالرغم من انها لا تستند على دليل واحد ، أو تقف على سبب يشتم منه ان زوجها يخونها

وتظل هذه الفكرة تملأ رأسها وتلازمها نهارا وليلا . . . فإذا صحبها زوجها الى احد المسارح ، ورأته في نهاية مشهد من مشاهد الرواية ، يصفق لمثله كسائر النظارة ، أكلتها الفيرة واشتعل جسمها بحساسية الغضب وانفعلت . ومتى سرت في جسمها هذه الانفعالات الخاطئة ، اضطرب ذهنها ، وأغلق باب الفكر ، فأصبحت عمياء لا ترى خشبة المسرح ، وصماء لا تسمع أقوال الممثلين . ولا تحس بشيء سوى الحنق والغضب الصاخب المستشيط . ويتكرر هذا الموقف ، كلما وجدا مع أصدقاء ، حيث لا تترك لها الفيرة مجالا للاستمتاع بما يدور في المجالس من حديث أو دعاية . . . ذلك لأن كل همها حينذاك ينصرف الى مراقبة زوجها واتباع حركاته خلسة وفي غاية من الدقة ، متوقعة أن تحين منه ابتسامة لاحدى النساء ، فتندفع في جسمها تلك الأحاسيس الخاطفة المشبعة بسموم الفيرة

وتطور الموقف حتى لم تعد ترغب في الخروج مع زوجها ، ولم تعد تلبى دعوة الأصدقاء أو الجيران ، وتحتم على زوجها البقاء في البيت معها ومع ولديها . وقد أصبحت ماهرة في ابتكار الحيل الماكرة التي تمنعه لاتصال بأصدقائه وتحرم عليه المجتمعات فإذا عاد من مكتبه يوما متأخرا بضع دقائق عن

الموعد ، انتابها وسواس الفيرة وتمكنت من ذهنها
العكرة التى لا تبارحها لحظة ، وهى فكرة اتصاله بامرأة
سواها فى تلك الفترة . وقلما تجد راحة فى الجاوس ،
وفلما تنصرف الى شئونها البينية ، كاعداد الطعام مثلا ،
اصرافا كليا . بل تذرع البيت جيئة ورواحا ، ونار
الفيرة والكراهية تتأجج فى داخلها . وفى خلال هذه
النوبات العنيفة تود لو اتيح لها العشور على تلك الحسناء
« الموهومة » . لتى وقع الزوج فى شراكها ، حتى تزهق
روحها ، وتخاف على الدوام مما قد تتفوه به أو تفعله
عند عودة زوجها

والغريب ان مسز «ل» تعلم جيدا ان تفكيرها خاطيء،
ولكنها لاتستطيع ابعاد الشك عنها ، أو الالتجاء الى
المنطق ، أو الكف عن رسم صورة تلك المرأة المزعومة فى
رأسها ، وماهى عليه من جمال وفتنة تأخذ بالباب الزوج .
وبذلك تأكلها انياب الفيرة وتنهك قواها وتفتك بأعصابها .
ولم تكن تجهل ان مسلكها هذا يحرم زوجها لذة السعادة ،
ويجعل العيش جحيما ، كما انها لا تجهل ان ابنها اخذا
يحسان بأن كل شئ بين والديهما ليس على ما يرام

الفيرة حساسية فى الجسم ، يسىء العقل تفسيرها . .
وسبب ذلك ان منشأها فى الخلايا العصبية ، لافى النظام
الفكرى ، ولذلك لا تستجيب للمنطق . ولا سبيل الى
شفاء صاحبها الا بالعلاج ، حتى تخف وطأة العنف فى
شعوره . وأسوة بسائر أمراض العصاب ، أشرت على
مسز «ل» ان تقف فى وجه تلك الأحاسيس ولا تستجيب
لندائها ، أى انها فى هذه الحالة تلبى دعوات الحفلات
والولائم التى توجه اليهما ، وتخرج مع زوجها فى كل
مناسبة ، وتعمل كل ما كانت تعتمد تفاديه ، وبذلك

تضعف حدة الشعور بالفيرة

وقد اتضح لهذه السيدة ، بعد أن تفهمت طبيعة المرض بالعلاج النفسى ، وبعد أن جددت الطاقة العصبية بالدواء ، أن مقاومة الأحاسيس تضعفها ، ومحاولتها الامتزاج بالأصدقاء لتفادى هجوم الشعور بالفيرة ، تمنع ذلك الهجوم تدريجاً ، الى أن يأتى اليوم الذى «تدعو» فيه هذه الأحاسيس فلا تجيء وتتحداه فتراجع ولا تعود . لقد فقدت قوتها لأن المريض لم يعد يخافها أو يتهرب منها ، بل وقف منها موقف الهجوم لا الدفاع

فتاة جامعية

ان العصاب لا يفرق بين الأعمار ، فالصغير والكبير عنده سيان . هذه الآنسة «ر» شابة ذات جمال فائق ، وفى السنة الثانية فى إحدى الكليات الجامعية . كانت مثال الفتاة الناجحة فى المدرسة والجامعة وفى المجتمعات . ويحتمل ان هذه الأخيرة كانت تستنفد الشطر الكبير من نشاطها ، إذ أن انهياراً عصبياً نزل عليها فجأة نزول الصاعقة . حتى أن أناملها لم يعد فى إمكانها الإمساك بالقلم للتوقيع باسمها . وإذا ما شعرت أن أحد الناس مصوب عينيه نحوها ، أو أنها توهمت ذلك ، شلت يداها عن الحركة . وقد شهد الأطباء الذين فحصوها أن جسمها خال من كل علة ، وأن ما تشكو منه مرض عقلى . ومما قاله أحدهم أنها تتوهم الضعف ، ربما لرغبتها فى تفادى القيام بعمل لا ترغب فيه ، وقد يكون الدافع للمرض رغبتها فى جذب الأنظار إليها أو العطب عليها

هذا هو التشخيص الذى اتفق عليه رأى

الاطباء الذين فحصوها ، غير ان حالتها لا تخرج عن استنفاد الطاقة العصبية ، وهبوطها كثيرا الى ما تحت درجة ٨٠ في الجدول السابق ، فاذا لم تستوف العلاج الذى يرفع هذه الطاقة ، زادت أعراضها شدة وعنفا

وما قيل عن هذه الشابة ، ينطبق تماما على فتاة اخرى جاءت تشكو الى من رغبتها الملحة فى فسخ خطوبتها من شاب ناجح من رجال الأعمال ، بالرغم من غرامها به وشدة حبها له . ولما سألتها عن سبب ذلك ، قالت انها لا تجرؤ على ذكر هذا السبب لخطيبها لأنه يدعو للخرج وشدة الخجل . ان ما تشكو منه داء يصاب به الكثيرون فى مثل هذه المناسبات ، وهو الأسهال . وكما ينتظر فى فى هذه الأحوال ، كانت فتاتنا هذه لا تصاب به الا عند خروجها مع خطيبها ، أو مع أهلها لقضاء حاجة أو لزيارة أصدقائها كانت تضطر الى الذهاب الى «التواليت» مرات عديدة ، وهى تتأهب للخروج ، لأن نوبات الاسهال كانت تصيبها الواحدة تلو الأخرى بلا انقطاع . فاذا خرجت فعلا ، خشيت تردد هذه النوبات ، وظلت تفكر فيما عساه أن يحدث لها . . لذلك شرحت لى أسباب عزمها على فسخ الخطبة بقولها : « كيف يحق لى أن أكون شريكة حياة رجل ، وأساهم فى الترحيب بزملائه من رجال الأعمال وأصدقائه ، وأخرج معه ، وأنا مريضة؟ وكيف أستحل لنفسي الزواج به ؟ وماذا بجنى شاب من الزواج بفتاة يلازمها المرض ؟ »

مشكلة أخرى

يقول « بل » عن نفسه انه كان منذ طفولته مرهف الحس ، شديد التوتر . . كان سريع التأثر من كل نقد

يوجه اليه ، مهما كان تافها ، وكان يخشى أن يوجه اليه الناس قولا يحط من قدره ، أو أن يبدووا له ملاحظة تجرح شعوره الرقيق . ومع انه يبدو اليوم رجلا قويا ، مفتول العضل ، كبير الجسم ، فقد كان في صغره دقيق البناء ، صغير الجسم ، وكان يقال عنه انه « جميل » الصورة . وقد كانت نتيجة هذا تركيز فكره في نفسه ، وشعوره بعدم الارتياح اذا لم تكن كل صغيرة وكبيرة من عمله وساوكه ، تؤدي على الوجه الصحيح وبكل دقة . وكان يخشى على الدوام أن يأتي عملا ، يعده الناس خطأ منه . وكان طيلة حياته المدرسية عديم الثقة في نفسه ، مرتابا دائما في صحة ما يفعل ، ولذا كان يحرص على أن يبتعد عن زملائه ، ويقضى أوقاته بمفرده ، ولما أتم دراسته ، كان اذا وجد عملا يرتزق منه ، فانه لا يلبث أن يعافه ويبحث عن سواه

ولما قامت الحرب العالمية ودخل الجندية ، الحق بأحد الاسلحة ، ولكن لم يمض على ذلك شهران حتى وجد غير لائق بسبب ارتفاع ضغط الدم عنده فنقل الى الفرقة الطبية

وقد جرح شعوره يوما ماسمعه أحدهم يقول ان كل جندي يبدو « رخوا » Softy بحال الى الفرقة الطبية . وزاد الطين بلة ملحوظة أخرى في غرفة العمليات ، أبداها أحدهم في موضوع جنسي وعلاقة « بل » به . وقد أيقن في ذلك الحين ان كل من يراه ، يتوهم فيه « النعومة » وعدم الرجولة ، ويظن انه من ذوى الشذوذ الجنسي

وله تمض على ذلك مدة تذكر ، حتى تأصلت في نفسه هذه الفكرة ، وأصبح من العسير أنتزاعها من ذهنه . وكان يخيل له ان حركات جسمه ويديه في السير ، تدل

على ما يتهمة الناس به . حقيقة انه كان يعلم انه ليس من أولئك الشواذ جنسيا . ولكنه كان يخشى أن يحسبه غيره كذلك ، وأصبح من الصعب عليه أن يكون طبيعيا في حركاته ، بسبب ذلك الخوف الذي كان يلزمه

واعتزم أخيرا أن يعود الى الدراسة الجامعية ، فالتحق بفرقة للدراسة علم النفس الشاذ ، وعلى حد قوله أراد أن يام بموضوع يتصل بحالته ويعينه على تفهمها . وبعد تلقى القدر الكافي من هذه الدراسة ، قرر في نفسه انه مصاب بميول «برانونية» Paranoic وهي ما يشعر به الشخص الذي يتوهم ان جميع الناس يراقبونه وينتقدون أفعاله

ولما اختمرت هذه الفكرة في ذهنه ، استشار محللا نفسانيا . وقد شخص له هذا المحلل مرضه ، بأنه ناتج عن كبت ميوله الشاذة « السلبية » . وقد زاد هذا التشخيص الفكرة ثباتا ، فأصبح يعتقد انه من أولئك الشواذ ، وأن سبب بلائه كبت ميوله الجنسية الشاذة!

وكانت نتيجة هذا التشخيص ان حالته زادت سوءا ، وأصبح عنده يقينا ، ما كان قبل استشارة المحلل شكاً . ومع ذلك لم يرتح لهذا التشخيص ، لأنه كان يعلم علم اليقين شخصيا انه لا يحمل في جنباته شيئا من تلك الميول المزعومة . ورغم هذا ، ونظرا لتبابل أفكاره ، لم يعد يثق في نفسه وفيما يشعر . ولكن الفكرة في الوقت عينه كانت قد أصبحت جزءا منه ، وشغلت كل تفكيره ، فلم يبق فيه مجال لأي شيء آخر . فلا هو قادر على الدراسة ، ولا هو قادر على العمل ، أو المباحة ، أو اللعب ، أو المطالعة . أو النوم ، أي ان الفكرة أصبحت عنده وسواسا

بيد ان هذا الوسواس المزعج ، قد زال بعد اسبوع
واحد ، بفضل العلاج ، وبمجرد زواله أصبح المريض
قادراً على تحليل احساسه تعليلاً معقولاً ، وأخذ يدرك
ان خوفه كان ناشئاً عن ربط هذه الاحاسيس بفكرة ان
الناس يلصقون به تهمة الشذوذ الجنسي . وسرعان ما
أخذ بناصية هذه الحقيقة ، حتى فقدت الفكرة قوتها
وذهبت الى غير رجعة . وبعد أسابيع ترك العيادة معافاً

الفصل الرابع :

استنزاف الطاقة وأسبابه

ان المامنا بحقيقة الخلايا العصبية ومعرفتنا ببواطن امورها ، محدود للغاية . لقد تجمعت لدينا بعض الحقائق عنها . وهذا ما حاولت تبسيطه في الفصول السابقة حتى يكون في وسع القارئ الذى لم يسبق له عهد بدراسة هذه الموضوعات تفهمها . وقد قصدت بذلك ايضا أن أبعد السحب التى تحجب عن عيوننا الكثير مما يتعلق بأجسامنا وعقولنا ، مما يفسح المجال للدجالين ، فيخيفون المرضى ويبتزون أموالهم ، ويضطرونهم فى نهاية الأمر الى الاعتماد عليهم

ولما كان فحص الخلايا العصبية بالآلات علمية مستحيلا - كفحص الدم أو قياس الحرارة - فان كل معرفتنا بكيميائها وما يؤثر فيها وكيف ، مستمد من الاختبار والتجربة . وكل ما توصل اليه الأطباء الى الالمام به وتفهمه عنها ، مستمد من المرضى أنفسهم الذين هبطت طاقتهم ، فأخذوا يقصون علينا ما يشكون منه ، ويصفون لنا أحاسيسهم ، وكذلك من تتبع أعراضهم والرجوع الى سجلات سواهم من المرضى للموازنة بين أعراض هؤلاء

وأولئك . وجل ما سأذكره في الفصول التالية عن تأثير الخلية بحالات المرض الذي يستنزف قوتها ، مأخوذ من سجلات المرضى التي حرصت على الاحتفاظ بها وتبويبها بكل دقة وأمانة في خلال الثلاثين سنة الماضية

وقل من الأطباء الذين تطفئ عليهم كثرة العمل والمرضى من تتاح لهم التسهيلات أو قوة الإرادة ، التي تمكنهم من جمع المعلومات عن المرضى الذين يوكل اليهم علاجهم ، وتسجيل تواريخهم ، وهذا مما يؤسف له ، ويعزى إليه الجهل العام بطبيعة الأمراض العصبية ، وكيفية علاجها وإغاثة المصابين بها . ولما كانت الكتب التي تعتمد عليها في هذه الأمراض قليلة جدا ، وما يدرس في الكليات الطبية عنها يكاد يكون في حكم العدم ، إلا ما يلقى على الطلاب فيها من عبارات عامة لا تشفى غايلا . . كانت المكتبة الوحيدة ، والمصدر الوحيد الذي يمكن الرجوع إليه في هذا الفرع من الطب هو المريض نفسه

لقد كانت المدارس الطبية عند قدماء المصريين والافريق وفي العصور التالية في سالرنو ، تنصح طلابها أن ينصتوا للمرضى ، وكان على الطبيب في ذلك الزمن أن يبني تشخيصه على ما كان يقوله المريض وما يشعر به ، وعلى ما كان يراه الطبيب فيه . وكان لأسفل له إلى معرفة ما تجاوز هذه الحدود . ولما أصبح في مقدور الطبيب بفضل الوسائل الآلية المحسوسة ، أن يقيس حرارة المريض ، وضغط دمه ، والساكن الذي يتدفق في المخ وفي العمود الشوكي ، ولما أصبح في مقدوره فحص النبض وضربات القلب ، والمدازنة بين ما يستهلكه الجسم وما يتغذى به Metabolism . . لا أتبع للطبيب كل ذلك ، نزع الأطباء بالتدريج - وتضاعف هذا النزوع على مر

الأيام - الى عدم الاستماع الى ما يقوله المريض عن نفسه ،
واقصر همهم على هذه المقاييس ونتائج هذه الفحوص الآلية
وقد كانت لهذه المقاييس مزاياها .. فانها وفرت
على الطبيب الكثير من الوقت والجهد . وحصرت
اشتباهاه في هذه الفحوص بعد أن كانت تخدعه أقوال
المريض . وقد خففت نتائجها من تركيز المريض تفكيره
في نفسه ، وفي شدة اهتمامه بأعراضه

ولكن في مقابل هذه المزايا ، كان لهذه المقاييس
الحسية الآلية عيب واحد ظاهر على الأقل ، مما اعتقد
أن كفته في الميزان ترجح على كفة المزايا . وذلك أن هذه
المقاييس تقف حائلا دون تربية الطبيب الفنية وتنويره
فيما يتعلق بالمريض نفسه ، إذ أن المقاييس تدلنا على
المرض ، في حين أن الطبيب في حاجة الى معرفة المريض ،
ومالم يستمع الى ما يقوله المريض عن الأحاسيس التي
تشغل باله ، وكيف بدأت ، وكيف كانت وطأتها عند
ظهورها لأول مرة ، وماذا كانت أسبابها في نظره ، وكيف
أخذت في الانتشار في جسمه وعقله - مالم يقف الطبيب
علم كل هذه من فهم المريض ، فانه لن يعرف عن الأمراض
العقلية - وهه أكثر الأمراض انتشارا - أكثر مما قرأ في
الكتب القليلة التي يحتمل أن يكون قد اطلع عليها عرضا،
ومما درسه في كلية الطب

وإذا بدا من هذه الأقوال ما يشتم منه أنني أوجه النقد
الى زملائي في مهنة الطب ، فانما أنا أفعل ذلك بسبب
خبرتي مع مرضاي الذين طرّقوا أبواب العيادات الطبية
بلا انقطاع بغير أن يعنى أحد بالأصغاء الى ما يقولونه عن
أنفسهم ، بل كان نكتفى بنصحهم بعدم التفكير في المرض
لأنه عقلي .. وبهذا كان يختم العلاج ، وإذا ما قلت ذلك

فاننى اقله عن خبرة أعوام طويلة ، لم أشهد فيها مريضا واحدا جاء لاستشارتى قبل أن يكون قد زار عددا من الأطباء - اثنين على الأقل - وفي أكثر الأحيان عددا لا يكاد يصدق . وفي سجلاتى مريض تردد على مائتين وخمسين طبيبا

أجل... ان أعراض هؤلاء كانت عقلية . ولكن ، هل مجرد عدم التفكير فيها - اذا كان ذلك ممكنا - يقطع دابرها ؟ وهل المسألة بهذه السهولة ؟ ولو ان هؤلاء الزملاء كانوا قد كلفوا أنفسهم مؤونة الاستماع الى قصة كل مريض ذهب لاستشارتهم ، لكان قد تجمع لديهم على مر الزمن معلومات عن هذه الأمراض لا تقدر قيمتها العلمية

ما هي الطاقة ؟ ..

معنى الطاقة القدرة على الحركة ، والتغير ، وتأدية الأعمال والحصول على النتائج ، ويمكن القول ان معناها « الحياة »

فاذا كانت الخلايا لها نصيبها الصحيح من الطاقة ، استطاعت القيام بوظائفها بسرعة وقوة ودقة ، تفعل ذلك دون أن تشعر - في أغلب الأحيان - أو تكون لها دراية بما تؤديه أجهزة الجسم الأخرى من وظائف . مثال ذلك انك لاتعى ماذا يحدث « للرسالة » التى تبعث بها المخ الى اليد فتمتد عند رغبته فى أخذ شيء من مكان أو شخص ولا تحس بها عندما تحملها الخلايا العصبية من المخ الى يدك . والمسافة بين المخ وطرف الأنامل ليست بقصيرة ، ومع ذلك لم تشعر بمرور هذه الرسالة فى قفزاتها السريعة من خلية الى خلية رغم ان كل قفزة بمثابة انفجار

كهربائي . وهل شعرت يوماً بمرور الرسالة — حاملة الصوت الذي طرق اذنك — الى المخ لتفسير معناه لك ؟ وهل تشعر بالكبد أو الكليتين وهي تؤدي وظائفها ؟ وهل تشعر على اصدقائك اثناء الاكل أو بعده حكاية ، فهل تكف عن هضم الطعام ريثما ينهي من سرد قصتك ؟ كلا . بل الواقع ان اعضاء الجسم تكون أقدر على تأدية وظائفها ، اذا كنت لا تعيرها انتباهك . والوقت الذي نعي فيه ما يدور في أجسامنا ، ونركز فكرنا فيه ، هو الوقت الذي تبدأ فيه اضطراباتنا

وقد حرصت الطبيعة على تزويدنا بأجهزة لا واعية ، وذلك ببناء سدود لا حصر لها على طول الطريق في الجهاز العصبي ، وتوجت عملها ببناء سد عظيم في المخ . ونتج عن هذا النظام الهندسي العظيم ، ان في وسعنا توجيه كل انتباهنا الى العمل واللعب والهوايه وسائر نواحي النشاط بغير ان نعي ما يدور في أجسامنا

وبفضل هذا النظام ، نتفادي طوفان « الرسائل » . ولولا ذلك لأغرقت احاسيسنا ، وانطمست معالم وعينا . وبفضله أصبحنا نفكر تفكيراً سليماً موضوعياً ، فنعلو فوق كل تحيز ونتسامح مع الغير ، ولا نرتاب في نياتهم بلا مبرر ، ونتحمل الاهانة الطارئة والمأساة ، دون أن نتأثر بجروح كبرياننا وشعورنا الى درجة المرض والانهيار

ولهذا النظام العجيب فضل كبير في تكوين الشخصية . ولست أبعد عن الصواب اذا قلت ان الشخصية المتزنة الناجحة تنوقف على اتقان هذا النظام الهندسي وقدرته على ضبط الاحاسيس والدوافع ، وتنظيم مرورها في كل دقيقة من دقائق الحياة . ومتى كان هذا النظام سليماً

أدى وظيفته بغير أن يدري صاحبه ، وبغير معونة منه . ومتى كان وعى الانسان بعيدا عن نفسه وما يجرى فيها من مشاعر ، كان أقدر على تسخيرها فيما يدر عليه النفع والخير من اعمال منتجه . ومما ينبغى ان يذكره بهذه المناسبة ان كل ما يقرأه الشخص فى كتب علم النفس والمؤلفات التى تنصح له كيف ينجح وكيف يقسوى شخصيته وكيف يحافظ على سلامه عمله . . كل هذه لا تجديه نفعا ، طالما كان وعيه مغطى على الدوام بطوفان من الخوف والقلق واضطراب الفكر . ومهما حاول سريان نفسه ، ومهما بلغت قوته الارادية ، فانه لا يستطيع بنفسه اعادة بناء هذه السدود اذا تصدعت او انهارت

ويمكن تشبيه هذا النظام الهندسى بالمفاتيح التى نراها على جهاز اللاسلكى ، لأنك بها تستطيع ان تتجنب المحطات التى لا ترغب فى سماعها ، وتحرك العقرب نحو المحطة التى نريدها دون سواها ، غير انك لاتستطيع ذلك اذا اختل الجهاز ، أو اذا قامت فى المنطقة المجاورة لك أعاصير أو زوابع عنيفة ، اذ سرعان ما يضطرب حبل «الاستقبال» فى الجهاز فلا تسمع الا ضوضاء وأصواتا مزعجة وظواهر جوية تصم الآذان

وهذا ما يحدث تماما عند استنفاد الطاقة . . فبدلا من الانسجام والتوافق ، يضطرب العقل ، كلما مرت «الرسائل» بالسدود بشدة وعنف ، فتتكاثر وتتجمع ، وبذلك يفرق فيضانها الوعى ، ويعجز العقل عن تخير ما يريده منها ونبد ما لا يريد

عملية بطيئة . . .

قلما بجىء الفيضان بفتة . . فلا بد فى غالب الاحايين

أن تسبقه سيول وأمطار غزيرة مدة من الزمن طويلة ،
ونلوج ذائبة ، وما تنزله السماء في الربيع من مياه

وهذا ينطبق تماما على الجهاز العصبى .. فبينما
يحتمل أن تستنفد صدمة وجدانية قوية الطاقة العصبية،
وتهدم « السدود » مؤقتا ، فيندفع سيل « الرسائل »
نحو المخ ويفرغه .. بينما يحتمل ذلك ، إلا أنه لحسن
الحظ قليل الحدوث ، ويندر أن يتعرض انسان لمثل
هذه الصدمات الفجائية

ولا تكون عمالية الهدم هذه تدريجية وحسب ، وإنما
تكون فوق هذا بطيئة ، تستغرق سنوات عديدة ..
أى أن نصيب الخلايا من الغذاء (الطاقة ، والراحة) يأخذ
في النقصان رويدا رويدا ، الى أن تشتد قابليتها لسرعة
التهيج بنسبة هذا النقص . وينتج من هذا التدرج
والبطء ان المريض لا يشعر بها ، اذ ينسى على مر الزمن
الحالة التى يكون عليها الشخص السليم المعافى ، ويتقبل
الأحاسيس الفامضة التى تغزوه ، كأنها عادية سيوية
لا غبار عليها .. كذلك يتغير مزاجه من حين الى حين ،
وتزداد سرعة غضبه وحدثه لأوهى الأسباب ، ويشتد
امعانه فى الحب والكراهية ، وارتياحه فى نيات الغير ،
وتحيزه البعيد عن المنطق ، والأفكار التى تتزاحم فى ذهنه
ليلا فتسبب له الأرق وتحرمه لذة النوم . وقد يعلل
هذه كلها بقوله : « أن ما أحس به الآن يعزى الى بلوغى
متوسط العمر .. لم أعد ذلك الشاب الذى كان . وليس
فى وسعى أن أقوم بما كنت أقوم به من قبل ، وينبغى
ألا أتوقع ذلك »

وبازدياد هذه الأعراض - وهو ما لامفر منه - قد
يصاب بسوء الهضم أو الإمساك أو الاسهال ، وقد يشكو

من آلام متنوعة في أجزاء مختلفة من جسمه ، ومن طنين في أذنيه ، واشباح أمام عينيه .

ويعمل هذه أيضا بتقديمه في السن أو وفرة العمل أو نوع الحياة التي يقتضيها هذا العصر . والشكوى المتواصلة المتكررة من « صعوبة العيش ومتاعب الحياة في هذا العصر » من الأعراض التي تدل على أن صاحبها يرجح أن يكون في مجال النورستانيا

وعندما يبلغ هذه الحال التي تتجه فيها نظاره الى بدنه وما يغزوه من أحاسيس غير مألوفة ، يأخذ في قراءة الاعلانات التي تنشر في الصحف والمجلات عن الأدوية الجاهزة ، ويقرأها باهتمام عظيم وتؤدة . . . ويستمتع لما يقال في الاذاعة اللاسلكية والتليفزيون عن شتى أنواع الحبوب ، والمساحيق ، والأملاح و « الأغذية الصحية » ، ويؤثر هذا على الاستماع الى ما عداه من الأشياء التي كان مغرما بها من قبل . ويصعب أرضاؤه فيما يتعلق بأنواع الطعام ، ويلد له الحديث وسؤال الناس عن أمراض القلب ، والقرح المعدية ، والبول السكري ، وأمراض المرارة ، وارتفاع ضغط الدم . وهو في هذه الأحاديث يزداد اعتقادا بأنه في طريقه الى واحدة أو أكثر من هذه العلل

وفي هذه المرحلة يعتمد عادة الى استشارة طبيب أو أكثر ، ويكثر من الفحوص والتحليل حتى يتأكد من إصابته بهذه الأمراض أو الخلو منها . وأخيرا يقال له ان النتيجة في القلب وسائر الأعضاء سلبية ، وان ما يشكو منه عقلي ، وتكون وصفة العلاج عادة حبوسا مهدئة للأعصاب ، يتناولها ويشعر فعلا بتحسن قليل وهو غالبا يقول لزوجته ان الطبيب لم يفهم حالته .

يبد أن زوجته تشق في الطبيب أكثر من ونوقها في أقوال زوجها ، وتناكد أن مايشكو منه زوجها اوهام ، وكل ما في الأمر انه عصبي المزاج . ويسمر الزوج في السحوى فيعمد عطف زوجته التي تلومه على برئز دل همه في أعضاء جسمه التي يتوهم انها مصابة بهذا الداء أوذاك ، وننصح له - وقد عيل صبرها - أن ينسى هذه الاوهام ويحاول أن يكون أكثر رجولة مما هو

وعلى هذه الصخره نحطمت مئات من سفن الزواج . .
لقد اطلقت في رسم هذه الصورة لأن حالة هذا المريض البدنيه والنفسيه ، يعرفها القراء بين الكثيرين من معارفهم ، أن لم يكونوا يعرفونها في أنفسهم . وما يحدث للرجل يحدث للمراد تماما ، وبهذه الصورة نفسها . .
اذ أن النورستانيا لا تفرق بين الجنسين

كيف يحدث ذلك ؟

الطاقة في الخلايا العصبية - كما سبق القول - هي ثروتك التي تعتمد عليها في ادارة دفه حياتك ، وتستمد منها الزاد لنظامك الهضمى ودورتك الدموية ، وسائر نشاطك البدنى والعقلى ، وكافة ما يتطلبه الانسان حتى يعيش

ويتوافر لكل منا عادة الرأسمال الكافى الذى تتطلبه حياتنا اليومية ، بغير أن نقرب من المصباح الأحمر . غير أن هناك أوقاتا وملابسات ، يضطر فيها كل منا أن «يسحب» أكثر مما يجب من رأسماله هذا (طاقته) . ومع ذلك فقد حرصت الطبيعة على الاحتفاظ بمبلغ احتياطى للرجوع اليه عند شدة الحاجة . ويظهر ذلك واضحا في مجال الأمن الذى قدرنا له ٢٠ درجة في

الجدول السابق باعتبار المسافة بين الصحة الكاملة
والموت ١٠٠ درجة

فإذا ما تراكمت أعمالنا وتضاعف الزمن الذى نقضيه
فى أدائها ، وفامت فى سبيلنا مشاكل الحياة التى تحمل
أجسامنا فوق ما تتحمل ، وحدث ما يثير وجداننا
وانفعالاتنا ، وأصابتنا مأساة أو كارثة من مآسى الحياة
وكوارثها .. إذا ما حدث بعض ذلك أو كله ، رجعنا الى
هذا الاحتياطى من الطاقة التى احتفظت لنا الطبيعة به ،
ليعيننا على النهوض بهذه المشاكل الإضافية

أما إذا وأصلنا الرجوع الى هذا الاحتياطى كلما دعت
الحاجة ، بغير أن نضيف الى رأس المال أو الاحتياطى
شيئا ، تظهر علينا عاجلاً أو آجلاً الأعراض التى تدق
ناقوس الخطر منذرة ايانا بالتغيرات الكيميائية التى أخذت
تطراً على الخلايا العصبية . وليذكر القارئ هنا ان هذه
الإضافة الى رأس المال أو الاحتياطى لا يحتاج الى طبيب .
فى وسعك ان تفعل ذلك بنفسك ، بالاكثار من الراحة
واللهو البرىء ، أو القيام بنزهات ورحلات بحرية ..

وقد كانت نظريتى - وما تزال - منذ زمن طويل ،
ان استنفاد الطاقة يحدث تغيراً فى الخلايا ، ومما زادنى
اغتياباً ان دكتور « أوسكار كاسبرسون » أعلن أخيراً
انه وزملاءه فى معهد نوبل (الذى يمنح جائزة نوبل) فى
السويد ، تمكنوا من اقامة الأدلة القاطعة على الفرق
الشاسع بين كيمياء الخلية العصبية الحية فى الجهاز
العصبى لشخص متعب منهك ، وتلك التى تؤخذ من
جهاز آخر نال من الراحة قسطاً كافياً . وهذا دليل
مستخرج من معمل طبى ، لصحة النظرية التى بنيت
عليها طيلة هذه الأعوام وسيلة علاجى للأمراض العقلية

كيف تضاعف رأس مالك ؟ ..

الراحة قبل كل شيء .. هذا أمر بالغ حد الأهمية .
استلق على فراشك بعض ساعات استيفاء لراحتك ..
الزم سريرك مدة أطول يوم الراحة الأسبوعي ، حتى
تنهض صباح الاثنين وقد عوضت ما فقدته من الطاقة
بسبب الأعمال الإضافية التي اضطررت للقيام بها في
خلال الأسبوع السابق ، وما أجهد أعصابك من انفعالات

واللعب عنصر آخر هام .. الانسان بالطبع حيوان
لعوب . فينبغي اذا ان تتحلل ساعات العمل بضيع
ساعات للعب . وبذلك تتخلل حياتك السعادة والصحة .
ومما يدعو لشدة الأسف ان حضارتنا الحديثة تفمر
الكثيرين منا بطوفان الأعمال والشتون ، فلا يجدون
فرصة للهو والاستمتاع بمناعم الحياة ومباهجها

وقد تعودت أن أقول لمرضى : « لتكن المتعة أحد
العناصر التي يشملها جدول أعمالكم ونواحي نشاطكم .
استمتعوا بضوء الشمس واشعنها الذهبية .. بالأشجار
والزهور ، بكل ما تقع عليه عينك في طريقك أحيانا من
مناظر مسلية ، وجميلة أحيانا ، وحوادث صغيرة تدعو
للضحك . لا تتخذ في الحياة الطرق العسيرة ولا تمنع
في جعلها أكثر جدية مما ينبغي . لم تقصد الطبيعة
أبدا أن تكون الحياة هكذا . فاذا أصررت على كسر
قوانينها ، فالجزاء بالعقوبة لا مفر منه »

ونقطة أخرى هامة - كف عن توجيه كل همك وتركيز
فكرك في نفسك ، وفي مهنتك وفي شئونك الخاصة . ففى
وسعك أن تفعل ذلك تلقائيا وبارادتك ، وأنت في مجال
الأمن ، فاذا ما هبطت الى مجال النورستانيا ، تعذر

عليك أن تركز تفكيرك في شيء سوى ذاتك . لتكن لك هواية خارج هذه النفس التي تتخذك سجيناً داخل جدرانها . ولتكن لك هواية خارج نطاق اسرتك وعملك

وكيف يتم ذلك ؟ . باختيار الهواية أولاً ، ودراسنها بعد ذلك ، لان الهواية لا نحقق الفرض منها الا بالمعرفة . فلا يمكن أن تهوى الرقص وأنت تجهله . ولا يمكن أن تكون من هواة الطيور ، وأنت لا تميز الغراب من الببيل ، أو تكون من هواة الزهور ، ولم تحاول يوماً أن تزرعها وتعنى بها ، أو من هواة الأدب بغير قراءة ، أو من هواة الفن والموسيقى بغير أن تدرس شيئاً عنها ، وتواصل زيارة المتاحف ومعارض الصور والتماثيل ، وحضور الأوبرا والحفلات الموسيقية

وهناك وسائل أخرى بسيطة في متناول الجميع ، من شأنها تجديد الطاقة . . مثال ذلك ، تغيير جدول أعمالك اليومي من حين الى حين ، ومعالجة هوايات جديدة أو وسيلة من وسائل اللهو البريء لم يسبق لك عهد بها ، وتغيير تيار الفكر الذي يجرى عادة في ذهنك

فاذا ما اتخذت هذه الوسائل معواناً لك على مضاعفة رأسمالك من الطاقة ، تهبط درجة ميلك للقلق وكثرة الحركة التي لا هدف لها ، وتقل درجة تأثرك بتوافه الأمور وسرعة غضبك ، وتزوعك الى انتقاد الناس والأشياء بغير مناسبة ، وتوجه تفكيرك الى ما يخرج عن نطاق نفسك

ولابد لك أن تأكل يومياً كمية كافية من الطعام المغذي الذي يناسب حالتك ، وأن تمارس شيئاً من الرياضة البدنية في الهواء الطلق

وفوق هذا يلزم أن « تنظف بيتك » ، كلما أحسست

بنقص الطاقة . فهذه الساعة التي تحس فيها بهذا
النقص ، هي الفرصة السانحة لانتزاع تلك الأفكار التي
نأت عليك بكلكها وأوشكت على القضاء عليك . الق بها
في سلة المهملات ، وابحث عن سواها . راجع ما يطوف
في رأسك من شك ، وتحيز ، وكراهية ، وغيره ، وحاول
أن تتخلص منها بأوفر سرعة ، وإن كنت قد ورثتها عن
والديك . . اذ يحتمل أن تعصبك لرأي أوعقيدة ، كان له
مبرر في الماضي . ولكن هذا لا ينهض دليلاً على وجوب
تقديسهما والتمسك بهما أو أحدهما في الوقت الحاضر

درب نفسك على القيام بعملك - في مكتبك وبيتك -
برأسك ويدك لا بعاطفتك . وهذا قانون هام يجب اتباعه
للاحتفاظ بجهاز عصبي سليم . ارسم خطة عملك
مقدماً ، واحذف منها ما لايلزم ، ثم اتبع هذه الخطة
بدقة . ولا توقف العمل ، مندفعاً الى سواه ، في الوقت
الذي يساورك الهم عن عمل ثالث أنت مقدم عليه .
واعلم أن تكدير خاطر بسبب أشياء عديمة الأهمية .
يتطلب الكثير من الطاقة الثمينة بلا داع ، كذلك الاهتمام
بما عسى أن يقول الناس عنك . فاباك والانغماس فيه !

وإذا كنت تشكو من الأرق ، فاقض ساعة قبيل النوم
في حوض ماء ساخن ، وضع فوق رأسك في خلال هذه
الساعة كيساً من الجليد

وأخيراً ، تحنب العدو بسرعة الطيارة في عملك ، ولا
تملاً رأسك بأفكار خيالية ، عما يحتمل أن ينزل بأسرتك
أو عملك أو البيئة التي تعيش فيها من كوارث ، اذ إن هذه
الأفكار لا تجعل حياتك أسعد مما هي . . بل على النقيض
من ذلك ، تساعد على هبوطك الى دون درجة ٨٠ ، إذا

لم تحتفظ بمجال الأمن الذى حرصت الطبيعة على جعله
فرصة سانحة لتجديد الطاقة العصبية اذا ما وهنت

أهكذا ولدت ؟ ..

ان أضخم ثروة يرثها الانسان ، ان يولد وجهازه
العصبى قوى سليم من كل عيب . فخير لك ان ترث
عن والديك جهازا قويا من ان ترث الملايين بجانب جهاز
عصبى ضعيف ، فليس فى استطاعتك ان تشتري الصحة
العقلية والجسدية بهذا القدر اواضعاف أضعافه ، ولكن
فى استطاعتك ان تصبح من اصحاب الملايين ، اذا ولدت
سليما وتوافرت لك المواهب وتهيات لك الفرص

فاذا كنت من أولئك الذين ولدوا ضعافا ، فاعمل على
تقوية أعصابك بأول فرصة ممكنة . واعلم قبل كل شيء
انك اذا اوشكت على بلوغ الرقم ٨٠ فى الجدول ، أى
انك على قاب قوسين أو أدنى من مجال النورستانيا ،
فلا يعنى هذا انك على شفا الكارثة اوالفشل . فالعالم
ملئ بالوف النساء والرجال الذين ولدوا ضعاف الطاقة
العصبية ، ومع ذلك يؤدون أعمالهم اليومية بنجاح ،
وينتجون وابتكرون رغم هذا العائق . حقيقة انهم أميل
الى شدة الحساسية ، والانهيـار أكثر من سواهم من
الأصحاء ، وأبطأ فى تجديد قواهم ، غير ان هذا لا يمنعهم
من التأخر عن الركب ، والعجز عن العدو فى سباق
الحياة ، طالما تعلموا كيف « يعيشون مع علتهم »

وهذا هو السر فى الحياة الناحية : ان تتعلم المرء أن
يعيش مع علاته ، ومواهبه المحدودة . فما من رب أن
لكل انسان عيوبه وتقائصه . فمن الناس من فى مقدوره
أن ينتج فى يوم ما ينتجه زميله فى شهر . ومن الناس

من ينهزم أمام أصغر الحوادث ، في حين ان شقيقه
بصمد أمام أسوأ الكوارث . بيد ان كل انسان في حدود
مواهبه وصحته - وفي هذه الحالة في حدود طاقته
العصبية - يستطيع أن يؤدي الكثير وينتج الكثير
والمهم في الحياة أن تحرص على ما وهبتك الطبيعة
اياها من الطاقة ، أيا كان مقدارها ، ولا تبذر فيها تبذيرا .
ان تسعة أعشار الناس الذين يهبطون الى حقل
النورستانيا ، لا ينزلون الى هذا الدرك لأنهم ولدوا كذلك ،
بل لأنهم أسرفوا في طاقتهم العصبية بلا حساب ، كالرجل
المبذر المسرف ، المتلاف في ماله

الانحراف الخلقي Psychopathy

ان الصفة التي تطلق على الشخص المنحرف الخلق
بسبب عيب في تكوين جهازه العصبى Psychopathy
أصبحت تلو كها الألسن ، فخرجت في كثير من الأحوال
عن معناها الأصلي . وسبب ذلك ان الكثيرين من هؤلاء
الذين يطلق عليهم الناس هذا الاسم ، والكثيرين الذين
يشخصهم أطباء الأمراض العقلية كذلك ، ليسوا
«سيكوباتيين» بالمعنى الصحيح ، ولكنهم أفراد عاديون ،
هبطت طاقتهم عشرين أو ثلاثين درجة ، وما يبدو عليهم
من أعراض لا علاقة لها بالانحراف الخلقي ، ولكنهم في
مجال النورستانيا أو دونه قليلا

فاذا عولج هؤلاء بتجديد الطاقة في الجهاز العصبى ،
زالت أعراضهم وبرهنوا للملا والأطباء انهم لم يكونوا يوما
مصابين بذلك الداء المسمى بالسيكوباتية . ومما يدعو
لشدة الأسف ان ألوما من المرضى الذين حكم عليهم ان
يقضوا البقية الباقية من حياتهم في سجون أمريكا ،

كانوا فريسة هذا التشخيص الخاطيء . فمن المعلوم ان
السيكوباتية - الانحراف الخلقى - الاصيلة داء غير
قابل للشفاء

ان السيكوبات (١) الاصيل (الشخص المنحرف
الأخلاق بسبب عيب في جهازه العصبى) لا يستجيب
أبدا للعلاج الذى وصفته فى هذا الكتاب . . كل ما فى
الأمر انه يتحسن قليلا ، وتخف حدة نوباته نوعا ما ،
ويقل حدوثها ، ولكنه - وهذا مهم جدا - اذ يشعر
بهذا التحسن فى طاقته يسىء استعمالها ، ويسلك سلوكا
لا يتفق وصاحب العقل السليم وبرغم كونه غير قابل
للشفاء ، فانه يقوم بأعماله اليومية كسائر الناس ، وقد
يخدعهم بلباقته وفصاحة لسانه وحسن هندامه الى أن
يرتكب جريمة قتل أو سرقة أو هتك عرض أو غير ذلك
من الأعمال الشائنة

وفى اعتقادى ان السيكوبات الاصيل، هو ذلك المريض
الذى ينقصه فى الخلايا العصبية عنصر كيميائى - كله
أو بعضه - لابد من توافره عند الشخص السليم .
وليس صحيحا ان مرضه يعزى الى عيب فى نظامه

(١) المترجم - تطابق كلمة « السيكوبات » على الشخص المنحرف
الأخلاق بسبب اضطراب فى تكوين جهازه العصبى المركزى . وهذا ما يدعو
القاضى فى كثير من البلدان أن يعتبره غير مسئول عن الجرائم التى
يرتكبها من قتل وهتك عرض وغيرها ، أو أن يحاول بالاستعانة
بالطبيب السرى أن يحدد بالضبط اذا كان فى الساعة التى ارتكب فيها
الجناية أو الحنحة مستمتعا بقواد العقلية أم لا . و « السيكوبات » عادة
للق ، حلو الحديث ، حسن الهندام ، حاضر البديهة ، وفى كثير من
الاحيان حسن المنظر ، ولذا يتعرض الذين لا يعرفونه للانخداع به
ونظرية المؤلف فيه ان كيماء مخه تجعله غير قابل للشفاء . هذا اذا كان
التشخيص صحيحا . ويعقد أن الكثيرين مما يشخصهم الاطباء بهذه
الصفة لسوا كذلك . ولكن معلوما ان السيكوباتية ليست جنونا .

الفكرى أو فى « شخصيته » ، ان العيب كله فى خلاياه العصبية ، فمن المعلوم ان الشخصية فى الحيوان والانسان تتوقف على هذه الخلايا . وتتغير بتغير هذه الخلايا بسبب التعب والضعف وشدة الحساسية الخ . . وأكرر القول ان عدد الذين يصابون بهذا الداء أقل كثيرا مما يظن . وليس من الانصاف أن يحكم على رجل كان أو امرأة بهذا الوصف ، قبل أن يعالج علاجاً كاملاً بالطريقة التى وصفت ، فإذا لم يستجب للعلاج رغم ما بذل معه من الجهد ، وطرق معه كل باب ، يحق لنا أن نقول عنه انه سيكوبات أصيل غير قابل للشفاء ، وللإنسانية حق حجزه اتقاء لشره

ماذا يضعف الأعصاب ؟ . .

لما توصلت الى نظريتي التى تتلخص فى أن سبب العصاب هو الخوف من الأحاسيس الفاضلة التى تسرى فى الجسم بسبب استنزاف الطاقة فى الخلايا العصبية ، كنت أجهل الأسباب التى تؤدى الى هذا

كنت ثابت العقيدة فى صحة نظريتي ، ولكنى كنت عاجزا عن معرفة الأسباب أو التخمين عن العوامل التى تؤدى الى هبوط الطاقة أو استنزافها . فأخذت على عاتقى ، ازاء هذه الحالة ، أن أبحث عن هذه الأسباب مهما كلفنى ذلك من الجهد والوقت

وتحقيقا لهذا الهدف ، رسمت لنفسى خطة لا أزال أمينا لها ، وهى الوقوف من مرضى على الحوادث السابقة للمرض فى حياتهم ، بغير أن أعنى بأحلامهم أو ذكريات الطفولة المنسية

فمما يعيننى معرفته عنهم البيت الذى عاشوا فيه

أطفالا ، وحالة والديهم الصحية وحالتهم العصبية ،
وحالة المريض نفسه في طفولته ، في لعبه مع غيره من
الأطفال ، وفي مدرسته

يهمنى أن أعرف مدى السهولة أو الصعوبة التى كان
يؤدى بها المريض واجباته المدرسية ، ومقدار نجاحه في
فرفته الدراسية ، وفي رياضته وألعابه ، وفي حياته
الاجتماعية ، وفي أول عمل أرتزق منه أو أولى الوظائف
التى تقلدها ، وفي مغامرات الحب ، وفي الزواج

أريد أن أعرف إذا كان من طبيعته سهل التعرض
للبرد والزكام ، والاصابة بالتهاب جيوب الأنف ،
والحمى . وما العمليات الجراحية التى أجريت له ،
والظروف التى لا يستها ؟ وهل اشتغل بأعمال عرضته
للإجهاد المتواصل ؟ هل أثقلت كاهله مسئوليات معينة ؟
هل أصابته هزات وجدانية في حياته ، أو أصيب في
حادث ذى خطورة ؟

وفوق هذا كله ، يهمنى معرفة أول عهده بالأحاسيس
التى سببت له الخوف الذى تغفل فيه ، ومعرفتى
هذا بأسهاب وتفصيل

ومن عادتى أن أسجل تاريخ الحالة خلال السنوات
العشر الماضية منذ بدء المرض . وكانت النتيجة التى
توصلت اليها من سجلات المرضى التى تجمعت لدى طيلة
السنوات الماضية ، تدلنى على حقيقة لا تقبل الجدل ،
الا وهى ان السبواد الأعظم من حالات ما يسمونه
« الانهيار العصبى » ، والأمراض العقلية ، يعزى مباشرة
الى واحد أو أكثر من الأسباب الآتية : الصدمات
الوجدانية ، إجهاد عصبى طويل الأجل ، أمراض معدية

من شتى الأنواع ، الإصابة بحميات ، وتسرع المريض بعد الإبلال منها الى استئناف أعماله قبل الأوان ، تعسر حالات الحمل والولادة عند المرأة ، اشتغال الدهن بالهموم مدة طويلة ، خوار القوى عقب عملية جراحية ، سوء التغذية

وهذا ما قصته على امرأة استحالت حياتها جحيما مدة ١٧ عاما :

« لما كنت فى سن الطفولة المبكرة قفرت أمى من نافذة ، ورايتها بعينى ملقاة على الأرض ، وقد كان لهذا الحادث وقع شديد فى نفسى . ولم تعد أمى بعد هذا الحادث الى حالتها الطبيعية . كانت تحسن معاملة أولادها ، ولكنها كانت تسيء معاملة جيرانها ، وكان البيت لهذا السبب مسرحا للتوتر والنزاع والتصادم كل الوقت الذى كنت فيه فى مرحلة النمو . ولست أذكر ساعة كنت أشعر فيها حقيقة بالحرية »

وذكرت لى انها واصلت الدراسة لاستكمال ثقافتها ، وتهظفت ، وتزوجت ، وأنجبت طفلا ، ولكن حياتها الزوجية كانت بعيدة عن السعادة فطلقت ثم استأنفت قصتها :

« وحدث بعد زواجى بعامين اننى بدأت أشكو من احساس مخيف كان يساورنى كلما ركبت مصعدا كهربائيا ، أو دخلت احد « الكشاك » التليفون . على ان هذا الاحساس لم يكن بالعنف الذى كان يمنعنى من ركوب المصعد أو دخول كشك التليفون . . غاية الأمر اننى كنت لا أشعر بارتياح وكنت لا أفعل هذا بسهولة . . »

« وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، التحقت بوظيفة

فى مءىنة واشنطن . وكنء هىنءاك قء بلفء ءالة من المرؤ ، ءءرمنى لءة الشعور بالارئاح فى أى مكان أغشاء ، اللهم الا بىءى ومكئبى ، واضطررت رعم أنفى أن ءكون ءركاى مقصورة على ذهابى الى محل عملى والعودة منه ءوا الى البىء . وبهذا انكمشت نواى نشاطى فلم أءخذ لى أصدقاء ، ولم ءعد لى هواىاء أو اءمام بشىء آءر

« وفى سنة ١٩٤٦ أءرىء لى ءراحة ءظىرة ، ناء منى كئىرا ، وكلفءنى من الإءهاد فوق ما فى وسعى ، وبءاء عنءئذ أءخىل مواقف غرىبة ، ءصور لى اننى أقفز من النوافء والقناطر وأرصفة الموانى ، وكان يهىأ الى أن هذه الصور واقعىة ، واننى أقءم على عمل هذه الأشياء فعلا.. وبذلك أصبحت أخشى أن أذهب الى أى مكان اءلاقا »

وعلمء منها بعء ذلك انها عولءء بالءءلىل النفسانى مءة عام ، قىل لها فى نهائءه أن مرضها ىطلق عىله اسم الخوف من الخوف Phobophobia وانها فى ءاجة الى ءءوىة ، ورجعء بعء ذلك الى طىىب العائلة ، فزاء الطبن بلة بقوله لها انها قء ءكون مصابة بالسلى . ولما ءاءء الى كانت فى ءالة ءسءر العطف ، كانت لاءسءطىع السفر أو الأءءقال من مكان الى مكان أو عبور الشارع أو البءروج بمفرءها ، وكانت ءضطر الى أن ىصءبها أءء أقاربها أو معارفها ، ءءنبا لما عساه أن ىءءء لها ، كأن ءقفز من مرءفع ، أو ءلقى بنفسها على الأرض . وبعد المرة ءاىئة الءى ءناولء فىها الءواء وعولءء علاءا نفسانىا، أمرءها بالبءروج والأءءقال والركوب، بغير أن ىرافقها أءء.

وقد كان هذا عسيرا عليها طبعا في بادئ الامر ، ولكنها اضطرت الى عمله نزولا على رغبتى
وقد واطيت على العلاج أربعة اشهر ، نالت في نهايتها الشفاء كاملا

وقد كانت العوامل التى نالت من هذه المريضة كثيرة ، أهمها : الصدمة الوجدانية التى أصابتها في طفولتها المبكرة بسبب حادث امها - وقد كانت المريضة منذ صغرها شديدة الحساسية - والتوتر في حياتها المنزلية ، والفشل في الزواج ، كانت هذه العوامل فعالة في استنزاف طاقتها العصبية الى درجة باتت تحس فيها بذلك الشعور الغريب المؤلم . فلو انها ادركت موقفها في وقت مبكر ، وعملت على تغذية الاحتياطي من راس مالها ، لما وصلت الى ما وصلت اليه من المرض . ولكن حالتها زادت سوءا بما قاسته من آلام المرض ، والعملية الجراحية الخطيرة ، والحمل والولادة العسيرة ، والوحدة ، والحرمان من اللعب واللهو والتسلية زمنا طويلا ، مما هبط بها الى مجال النورستانيا ، حيث بلغ عصاب الخوف عندها نهايته

هذا الطعام لا يلائمنى ...

وهذه مريضة أخرى جوعت نفسها عشرين عاما ، لاعتقادها ان ألوان الطعام العادية لا تلائمها . وقد كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية ، فشجعها والداها على تخير الأصناف التى تطيب لها وتجنب سواها مما يقدم لها . وكانت تستسلم للقيء كلما توترت أعصابها . ولذا كان أهلها يكثرون من ممازحتها وتدليلها ، خشية ارغامها على أكل ما لا تحب ، فتصيبها نوبات القيء
وقد دل سجل تاريخها على اصابات مختلفة بالاسهال

والامساك والميوعة . واستشارت أطباء أخصائيين في الحساسية Allergy واتير عليها أن تأكل هذا وذاك ، والا تتناول اى نوع من الادويه ، وأنها كانت تتأثر من تناول فيتامين معين متير للحساسية ، ولكنها كانت تجهل اسم ذلك الفيتامين . فتعمدت أن أعطيها حبوبا ، هي في الواقع فيتامينات ، دون علمها ، فلم تتأثر منها بتاتا ، مما دلنى على أن تأثيرها كان مجرد وهم لا حقيقة فيه . وكان من الصعب أن تفهم المريضة في بادىء الأمر أن أصل شكواها هبوط في طاقتها العصبية وأن طول المدة التي كانت تستسلم فيها الى أحاسيس جعل هذا الاستسلام عادة يصعب الإقلاع عنها

والواقع أن عدد المرضى الذين يعالجون بسبب ما يشكون منه من علل معدية ، ترجع الى عللهم العقلية — لا يحصى ، وأن ما يسمونه « الحساسية » ما هو في الواقع الا هبوط في الطاقة العصبية ، وكلما زاد هبوطها بطول المدة ، ازداد المرض شدة

مراحل خطيرة . . .

في حياة الانسان مرحلتان خطيرتان ، احدهما سن البلوغ ، والأخرى سن اليأس . وكل منهما يتسبب عن تغيرات في وظائف الغدد الصماء ، يتأتى عنها اختلال في التوازن واجهاد للجهاز العصبى ، شديد الوطأة

وفي خلال كل من هاتين المرحلتين ، لا تظهر على الأشخاص ذوى الأجهزة العصبية السليمة أعراض غير مألوفة تبعث في نفوسهم الخوف ، لأنهم يكتفون أنفسهم تكييفا يلائم هذه التغيرات ، كما قصصت الطبيعة أن يكون ذلك شأنهم . وهذا ما ينبغى أن يكون

بيد ان هذه التغيرات تسبب اضطرابات لأولئك الذين لا تتحملها أجهزتهم العصبية الضعيفة ، فيشكون من احساس بدنية أليمة ، وأعراض مزعجة ، وكثيرا ما تساورهم من جراء هذه الأحاسيس والأعراض مخاوف متنوعة

وقد تكون الملائخوليا عرضا من أعراض هذه التغيرات ، ويطلق عليها حينئذ اسم التقهقرية (١) Involution Melancholia نسبة للسبب الذى أدى اليها - أى التغيرات التى باغتت الجهاز العصبى بعنف ، فاستنزفت منه الطاقة . ومع ان قرائن هذا النوع من الملائخوليا لا تختلف عن مثاها فى مجال الملائخوليا التى سبق وصفها ، فانها تستجيب للعلاج بسرعة عجيبة ، وتزول أعراضها فى وقت قصير

والمهم ان يعرف المرء كيف يواجه التغير الذى يطرا عليه فى كل من مرحلتى البلوغ واليأس بكل شجاعة ، ولا يتطرق الى نفسه بسببها شىء من الخوف ، لأنه حادث طبيعى لا يستدعى الانزعاج

(١) المترجم - والملائخوليا التقهقرية نوع من الجنون Psychosis وليست Neurosis عصابا .

الفصل الخامس :

الخجل

في اغلب حالات الأمراض العقلية التي تساور أصحابها المخاوف المتنوعة ، نجد في سجلات المرضى أمثال العبارات الآتية التي لها دلالتها :

« لقد كنت في طفولتي خجولا ، أو خجولة »

« كنت على الدوام شديد الحساسية ، وكان شعوري يجرح بسهولة »

« كان يبدو اننى كنت دواما أخاف شيئا ما »

« كان من العسير على أن يكون لى أصدقاء ، وكنت أحسد اخوتى واخواتى لقدرتهما على ذلك »

« كنت طول حياتى أريد أن أكون محبوبا ، ذا حظوة عند الغير ، ولكن كان ذلك عسيرا على »

« لا أستطيع أن أعبر عما يجول فى ذهنى ، مهما بلغت معرفتى بالشئ الذى أريد أن أقوله . ويبدو لى أن هناك شيئا يحول بينى وبين التعبير عن رأيى . أسمح للآخرين أن يبدو آراءهم ، وبذلك يغطون بأقوالهم على أقوالى ، وأقف حيال هذا مكتوف اليدين . وبعد ذلك آخذ فى التفكير فى هذه الحالة الأليمة عندما آوى الى

فراشى ، وأحتد غضبا ، وأحارب نفسى لأن الشجاعة
قد خانتنى ، فلم أستطع الدفاع عن آرائى ومعتقداتى»
ليست هذه الاعترافات مجرد أقاويل ساقتها الصدف .
انها قرائن وأدلة لها أهميتها لطبيب الأمراض العقلية
فى تشخيص المرض

الخجل - سواء فى الصغير أو الكبير - من أكثر أعراض
التعب فى الجهاز العصبى ظهورا ، وهو فى الوقت نفسه
من أسباب اضعاف الطاقة العصبية . فلندرس هذه
الظاهرة اذا من ناحيتين : كعارض أولا ، وكسبب ثانيا

لا يولد أحد خجولا . . .

ليس الخجل صفة يولد بها الانسان ، وان كان صاحبه
لا يذكر مناسبة واحدة فى حياته ، تجرد فيها من الخجل
. الخجل حالة مكتسبة ، ارتبطت بحادث معين مفزع
قد يرجع الى عهد الطفولة المبكرة ، لاسيما اذا كان
الجهاز العصبى ضعيفا شديد الحساسية

وخذ مثلا : طفل فى السابعة من عمره مرهف الحس
يطلب اليه أن يعزف على الكمان أمام قريبة له بمناسبة
حضورها للزيارة . وتلبية لهذا الطلب يمسك الطفل
بالكمان ويسندھا الى كتفه بالكيفية التى تعلمھا ، ولكنه
وهو يفعل ذلك يشعر باحساس غريب مزعج فى معدته .
تأخذ عضلات بطنه فى التقلص . فيقول فى نفسه :
« أخشى أن أقع مغشيا على من شدة الألم أمام قريبتنا
الزائرة »

وفى الحال يعتريه خوف مزعج ، لاسيما انه يعلم ان
أمه تريده أن يعزف أمام الزائرة ، حتى تظهر إعجابها
به . وهنا أخذ يخشى أن يفتضح أمره بما يظهر عليه من

الارتباك والألم . حاول أن يمس الأوتار بالقوس فعجز ،
فأخذت أمه في تشجيعه ، فلما لم يجد التشجيع نفعا ،
أخذت في توبيخه وأخيرا نجح الطفل بعض الشيء في
مقاومة الميوعة والخوف ، وتمكن يشق النفس أن يعزف
لحنا ، تعبل لأجله الاطراء ، ثم أوسع الخطا منسجبا ،
انقاذا للموقف . فلا الضيفة ولا الأم كان عندهما أدنى
فكرة عما كان يشعر به الطفل أو عما حدث له . وللأطفال
مهارة في حفظ الأسرار لا تضارع . ومهما يكن من شيء
فقد احتفظ الطفل بهذا الحادث الأليم ، ولم يفه به
لاحد . فاذا ما طلب اليه مرة أخرى أن يعزف على كمانه
أمام أحد أو جماعة ، فقد يتسبب عن خشيته من تكرار
ماحدث له ، أن تعود اليه تلك الأعراض فعلا . بل الواقع
ان عودة هذه الأعراض لا مفر منها ، اذا كان جهاز الطفل
العصبى ضعيفا ، وكان قد ركز تفكيره فيما حدث له ،
وساوره الهم لأجله . أما الأطفال الأصحاء ذوو الجهاز
العصبى السليم القوى ، فسرعان ما ينسون أمثال هذه
الذكريات ، وبذلك ينقدون أنفسهم من عامل الارتباط
الذى يتسبب عنه مثل هذا الاضطراب . وهذا ما
لايستطيع عمله الطفل شديد الحساسية ، الذى يلتصق
حوله الخوف من افتضاح أمره أمام الضيوف ، التصاق
الكريمة حول الشجرة ، وبذا يصبح جزءا منه

ولنزد هذه النقطة ايضاحا . ان هذا الخوف قبل
كل شيء ، خوف من الأحاسيس ، وهى التى انطلقت
مندفعة فى جسم الطفل الذى اتخذناه مثلا . وقد كان
يحتمل أن ترتبط بشيء آخر غير العزف على الكمان، كما
اذا كان طلب اليه احضار شيء من حجرة مظلمة ، او

من مكان آخر أثناء هبوب زوبعة شديدة ، أو اذا كان قد طلب اليه أن ينظر الى هوه عميقة من مرتفع شاهق، أو أن ترتبط أحاسيسه بلعبة مع كلبه المدلل ، أو في أية مناسبة أخرى

وهذا ما يحدث تماما في غير هذا من أنواع الخوف . . مثال ذلك أصل الخوف من وقوف الطعام في الزور أثناء الأكل Sitophobia والخوف من الأماكن الفسيحة المفتوحة ، والخوف من الأماكن المظلمة ، أو الحيوانات ، أو الجرائم والأقذار

يبدأ الخجل في المدرسة . . .

قد يشعر الطفل بأحاساس أليم مفاجيء يسرى في جسمه ، اذا ما دعى الى الوقوف وتسميع الدرس أمام تلاميذ فرقته انه في هذه الحالة يريد أن يحسن القول ، ولكنه يخشى أن تكون النتيجة غير ذلك ، يخاف أن يفتضح أمره أمام زملائه ، ويكون موضعاً لسخريتهم . وقد يرتبط خوف هذا الاحساس الذي يسرى في جسمه بفكرة التسميع أو الكلام أمام مجموعة من الناس ، فيخجل بعد ذلك من كليهما

واذا ما تكرر هذا الموقف وما يشعر فيه من أحاسيس ، أصبح يحاول التملص من أن يدعى للكلام . ويتسبب عن هذا الخجل وتمنعه من التسميع ، تأخره في أعماله المدرسية ونواحي النشاط فيها . فاذا أقامت المدرسة حفلة راقصة امتنع عن الذهاب اليها . واذا لم يغلب عليه الخوف وحضرها لا يجرؤ أن يطلب فتاة من زميلاته للرقص ، وانما يكتفى لمشاهدة الراقصين دون أن يساهم معهم . وهكذا يزداد ميلا للوحدة تدريجاً وتجنب الغير .

وتخلو حياته من صديق يثق فيه أو يبوح له بسره .
وهكذا يبيت سجيناً مكبلاً بأغلال الخجل

ومتى تمكنت صفة الخجل من امرىء ، أصبحت
جزءاً لا يتجزأ من شخصيته

والخجل ينمو كما تنمو النباتات السامة .. تطول
فروعه وتمتد الى كل ناحية من نواحي الحياة ، فتفزو
فريسته في كفايته وقدرته على العمل ، كما تفزو رياضته
وتسليته ولهوه . فبكم من ألوف النساء والرجال
الأكفاء حسان الوجوه والأجسام ، يسرون في طريقهم
والجبن باد على وجوههم ، ويؤدون أعمالهم والشعور
بالخجل والتعس والألم لا يفارقهم . يعيشون في حياة
كلها احراج لهم ، اذ يخيل اليهم ان كل العيون في الطريق
تتطلع اليهم ، وتنتقد حركاتهم وسكناتهم وقلماً يقدمون
على اتيان عمل ، بغير أن يخشوا استرعاء الأنظار اليهم
وقد يصبح الخجل وسواسا .. فقد شهدت مريضة
كانت تعتقد ان في أحد خديها حفرة تشوه منظرها ،
وتدعو المارة للتحديق فيها والسخرية منها . وكانت
تخشى الخروج حتى لا تكون أضحوكة لمن يراها في الشارع
أو أى مكان آخر . ولما تمكنت منها الفكرة وأصبحت
جزءاً منها ، كانت تنظر في المرآة وترى فعلاً تلك الحفرة
الموهومة ، وتضع أصبعها فيها ، فتزداد يقيناً من وجودها
وكانت مريضة أخرى تشكو من أن فكها الأسفل هبط
حتى كاد يصل الى صدرها . وكانت تؤكد لى انها تراه
هكذا كلما نظرت خيالها في المرآة ، ومن الأقوال التى
كررتها على مسامعى : « عندما أنظر في المرآة لا يسعنى
الا أن أقول : ما هذه الخلقة القبيحة المشوهة ؟ »

وجاء مرة لاستشارتى مدير محل تجارى كبير فى
نيويورك ، بشأن أمر طال تردده فيه ، وأعجزه عن البت
فى الطريق الذى يسلكه حياله ، قال ان الشيب قد دب
فى رأسه ، ولا يدرى اذا كان من اللائق صبغه أو تركه
على حالته الطبيعية ، وهو حائر لا يدرى أى قرار يتخذ
فمن جهة يخشى أن يبدو عليه الكبر والهرم اذا ترك
الشعر الأبيض يفزو رأسه ، ومن جهة يخشى أن يصبغه ،
فيصبح أضحوكة زملائه ومرءوسيه ، والواقع أنه كان
شديد الرغبة فى صبغ شعره ولكنه لم يجرؤ على اتخاذ
قرار حاسم

وكان الزاما على أن أبين له ان هذا التردد الذى
سبب عذابه ، وأرقه ، وعصبية مزاجه ، وقلقه ،
وارتيابه فى نظرات زملائه ومرءوسيه ، وسرعة غضبه ،
وتعطيل عمله ، لا دخل له اطلاقا بالشعرات البيضاء التى
دبت فى رأسه . كل ما هنالك ان التردد تصادف ارتباطه
بهذه الفكرة . وكان الأمر يكون كذلك ، او انه طلب اليه
أن يبت بين أحد هذه الأمور: اما الزواج ، أو شراء
بيت ، أو استثمار المال فى تجارة

وبعد الاستماع الى قصة حياته ، اتضح لى ما يأتى :
مرت عليه فى شبابه فترة من التردد قاسى فيها شدة
الألم ، وذلك انه لم يستطع البت فى الاحتفاظ بشأريه
أو الاستغناء عنهما ، وكان فى طفولته يخشى التلعثم فى
الكلام ، بالرغم من انه كان لا يبدو عليه ذاك الا قليلا

والواقع ان هذا المريض كان منذ ولادته دقيق الحس
ضعيف الجهاز العصبى ، عرضة للشعور بأحاسيس
بدنية عنيفة . وقد كانت هذه سببا فى شعوره بالخجل .

وقد علمت منه انه لم تمر به فترة في حياته ، كان لا يخاف فيها أن يبدو مضحكا أمام الغير

كان في صفه شديد الرغبة في أن يكون مثل زملائه من الصبية ، وأن يكون موضع احترامهم وأعجابهم به ، ولكن نظرا الى خجله وتركيز همه في نفسه ، لم تتحقق رغبته ، ولما كبر ، ظن أن الاحتفاظ بشأريه ، يضمن عليه شيئا من الهيبة والوقار . وهما صفتان كان يشعر بافتقاره اليهما ، ومع ذلك فقد أحجم عن ذلك خشية أن يكون موضعاً لانتقاداته ، وأضحكة زملائه وأصدقائه

أخيرا أطلق شأريه ، وبذلك تغلب على الخوف بوقوفه في وجه أحاسسه ، وقد كان هذا سببا في تحسنه بعض الشيء ، ولكنه بالرغم من فوزه في هذه الجولة ، فإن الخوف كان لا يزال متأصلا فيه ، متغلغلا في شخصيته كان أبدا شديد التأثر أزاء كل ملحوظة أو إشارة سديها إنسان عن منظره . والغريب انه كان حسن المنظر ، حسن الهندام ، أنيقا . وكان يبدو أصغر سنا مما هو ، وكان الناس يمتدحون قوامه وشكله ، ومع ذلك فقد كان عصابه يصور له كل مديح واطراء ، هزءا وسخرية . وكان يخيل اليه ان ما يقوله الناس عن حسن هندامه وطلعته ، يعد عن الصدق والإخلاص . وكثيرا ما كان يتطرق اليه الشك فيظن ان الناس يضحكون منه في غيبته

وكان قبل أن أبدا في علاجه ، يحتد غضبا وتثور أعصابه اذا ما حاول أحد مرءوسيه إنجاز عمل معين من تلقاء ذاته بغير استشارته ، لتوهمه أن هذا العمل أهانة له

وقد نجح الدواء والعلاج النفساني في انقاذه من عنف
أحاسيسه وضعف جهازه العصبي، ونجحت عملية تربته
من جديد في إزالة الأوهام من ذهنه ، فلم يعد يظن أن الناس
يحدقون النظر فيه ويعلقون على ما يرونه في منظره .
وتكسرت تدريجاً شوكة المرض فلم يعد يركز فكره في
نفسه ودفاعه عما تتوهمه فيها من هيبة زائفة ووقار
كاذب . وحلت الطمأنينة محل الخوف ، وبدأ يدرك أن
صبغ شعره أو تركه على ما هو عليه ، أمر خاص به ،
لأنهم سواه ، كما أن تخيره المظلة أو رباط الرقبة ، من
شأنه لا من شأن غيره

وكان طبيعياً ، بعد شفائه من عصابه ، أن يجد علاقاته
بمرءوسيه وزملائه قد تحسنت تحسناً كبيراً ، وأن تجد
زوجه الحياة معه أسعد مما كانت . وبالجمله بدأ يفهم
حقيقة السلامة العقلية

الخنجل . . . والانهيـار العصبي . . .

وهذه حالة رجل من رجال الأعمال الذين كان الحظ
حليفهم ، فبلغ من النجاح ورغد العيش ذروته ، ولكنه
أخذ يشكو يوماً من انهيار أعصابه ، ولم يجد تعليلاً لما
حل به ، لأنه كان لا يبذل في عمله جهداً أكثر مما اعتاد
طيلة الأعوام الماضية ، ولم تشغل أفكاره هموم مالية ،
وكان وزوجته من أبرز سكان الضاحية التي كانا يقطنان
فيها ، ومن أحب أفرادها إليهم . ولكن على حد قوله :
« أخذت أحس بفتة انني تمزقت أرباً أرباً ، ولم يعد
في وسعي أن أقوم بعمل بغير أجهاد مضمّن »

وكان يشعر بما يشبه انفجارات شديدة الوقع في
جسمه فيرتجف من قمة رأسه إلى أخمص قدمه ، ويسمع

طيننا متواصلا في أذنيه ، ويرى تقطا وأشباحا سوداء
أمام عينيه، ويخيل اليه ان قمة رأسه على وشك الانفجار
في الهواء ، وكان وهو في هذه الحالة يشكو سوء الهضم،
والتقلصات المعدية ، والامساك تارة ، والاسهال أخرى.
ولجأ إلى الأطباء فشخصوا مرضه بالتسمم تارة وبالتهاب
المرارة تارة أخرى وعالجوه على هذا الأساس ، بغير
نتيجة . . وساءت حالته يوما بعد يوم

ولم تكن آلام المعدة سببا في آلام مبرحة وحسب ،
بل كانت نذيرا له بخطورة حالته . وأصبح يخشى
الخروج من منزله ، فتصيبه أزمات المرض في الطريق ،
وبات يخاف ان يعرض نفسه أمام الناس للسخرية
والفضيحة ، ولم يعد يجد لذة في عمله أو فيما يساهم
فيه من ألوان النشاط في المجتمع الذي يعيش فيه .
فكف عن أن يختلف إلى النادي ، وأن يلعب «الجولف»
أو «البردج» وأن يصحب زوجته إلى الحفلات ، وإذا
ما جاءهم أصدقاء لزيارتهم ، اعتذر عن البقاء معهم ولزم
حجراته الخاصة

ولما فحصته واطلعت على سجل حياته في البطاقة
التي أعدتها السكرتيرة، قلت له فورا ان انهياره العصبي
يعزى إلى خجله. فأبى أن يقر هذا التشخيص ، واحتج
بقوله ان هذا مدعاة للضحك . ولكنه بعد أخذ ورد ،
وسؤال وجواب ، اعترف بأنه كان في كل حياته يحارب
في نفسه شعورا «بالحرج والارتباك» والتهرب من مقابلة
الغريب الذي لم يسبق له عهد بمعرفته ، أو كما قال
لى حرفيا : «كنت أخشى دوما أن أظهر بمظهر لا يشرف»
وكان هذا الخجل مصدر ألم له في المدرسة . حينما

كان يطلب اليه التسميم أو الإجابة عن أسئلة ، كان يضطر حينئذ أن يشدد الضغط على أسنانه ، حتى يظل صوته متزنا واضحا ، واتبع هذه الوسيلة من ضغط النفس وتدريبها في الألعاب الرياضية ، وبعد ذلك في الحياة الاجتماعية في مرحلة الدراسة الجامعية ، وكان مما اعترف به قوله : « أما في الحفلات الراقصة فكنت أشعر باضطراب شديد ، بسبب العرق الذي كان تتصب من جسمي . وكانت يداي تظلان مبتلتين طول الوقت »

ولما أتم دراسته ، توظف في عمل يتطلب المرور على العملاء وكان يكره ذلك بشدة ، ولكنه وطد العزم — برغم هذه الكراهية — على أن يقوم به على أكمل وجه . ومن أقواله : « وكنت كلما ركبت المصعد الكهربائي لزيارة أحد مديري الأعمال لقضاء مهمة تختص بوظيفتي ، كانت تعتريني نوبات من الألم بسبب التقلصات المعدية ، وكنت أشعر أثناء الحديث معه بتوتر شديد الوطأة ، وكانت يداي ترتجفان ، حتى تكونت عندي عادة غريبة ، وهي وضعهما في جيبى . وفي النهاية أخرج وقد نالت منى هذه المهمة ما نالت ، ومع ذلك كله كنت أنجز العمل الذي ذهبت لأجله »

أجل ، قد أنجز العمل ولكن على حساب ماذا ؟ .. على حساب الطاقة العصبية التي لا تقدر بمال ، والتي نالت من جهازه العصبى الضعيف ما نالت ، وقد استطاع أن يحتفظ بهذه الوظيفة زمنا ، لأنه كان يسمح له بعطلة لا بأس بها مرتين في العام ، ولأن حياته البيتية كانت تعينه على مواصلة العمل . بيد أن ذلك قد انتهى أخيرا باستنزاف طاقته وهبوطها الى مجال النورستانيا .. فانهارت أعصابه وأقعد عن العمل

وحتى يستعيد المريض صحته ، كان عليه أن يدرك حقيقة حالته ، ويفهم أنه - ليس كما يتصور - فريسة مرض خطير خبيث مجهول الاسم ، بل فريسة الخجل ليس إلا . وكان عليه أن يعلم أن هذا الخجل والمعارك العنيفة التي كان يشترك فيها ضده ، تسبب عنهما هبوط طاقته وشكواه من أعراض الاسهال والامساك وتشنجات المعدة وتقلصاتهما ، وطنين أذنيه ، والأشباح السوداء أمام عينيه ، وارتجافه ، وتصيب عرقه ، وشعوره بأنه لم يعد هو هو ، وأن قمة رأسه تنفجر وتطير في الهواء

احمرار الوجه ...

هذه قصة شابة مثقفة تخرجت في إحدى كليات التجارة واشتغلت في إحدى المؤسسات كاتبة سجلات ، ولما انس رئيسها فيها الذكاء والكفاية ، عرض عليها أن ينقلها إلى عمل آخر ، أعلى مرتبا وأمتع ، فأبت ذلك رغم كل الحاح . فلماذا رفضت ؟ .. لأنها مصابة بداء الارتباك والتحرج ، والشعور بشدة الألم إذا كان عملها يستدعي التحدث إلى غريب أو العمل بين مجموعة من الناس . ولذا آثرت البقاء في وظيفتها على تفاهتها إذ فيها تنهيا لها فرصة لا تجدها في سواها ، ألا وهي دفن وجهها في السجلات فرارا من لقاء الناس وجهها لوجه . هذه الفتاة لا ينقصها ذكاء ولا كفاية ولا جمال ولا طموح ، ولكنها لا تطمئن إلى ملابس الحياة اليومية . تخشى أن يفتضح أمرها لاحمرار وجهها خجلا . وهذا ما يضطرها إلى إخفائه وراء الأوراق والسجلات ، لأنها منطقة الأمان

وهذا شاب رياضي ، كان في حياته المدرسية في مقدمة أعضاء الفرق الرياضية ، وأحد المبرزين فيها ، ولكنه

كان على الدوام يحمر نخجلا اذا وجد مع فتاة . كان اذا قدمه أحد أصدقائه الى فتاة أو سيدة ، اندفع الدم الى وجهه حتى أصبح قرمزي اللون ، متوهج الوجنات ، واستحالت كل من أذنيه رقعة شديدة الاحمرار ، وسبب ذلك انه كان يشعر ان الفتاة أو السيدة التي أمامه ، مصوبة عينيها نحوه ، تطيل النظر اليه ، لأنها تراه غريب الأطوار ، وتحذو به هذه الفكرة الى الامعان في حمرة الخجل ، وتصيب العرق ، والارتباك

وكثيرا ما يتخذ الناس احمرار الوجه ذريعة للدعابة والضحك. والواقع انه لا يوجب هذا ولاذاك ، بل يستدر العطف على صاحبه ، لأنه مصدر ألم لا مزيد عليه . فالكثير من النساء والرجال يشكون من احمرار وتصيب عرق ، لا سبيل الى التخلص منهما ومما يجلبانه عليه من حيرة وارتباك . وكما تغفل فيهم ذلك الشعور ، تضاعف تركيز أذهانهم في نفوسهم ، وزادت طاقتهم العصبية هبوطا

وأما حال هؤلاء ، ندفع بهم الاحمرار والخجل الى الشعور بالاختناق ، وتقلصات الحنجرة ، وفقدان الصوت ، ومنهم من تساورهم أفكار مشوشة مفزعة تدور في رؤوسهم ، فتضطرب أذهانهم ويعجزون عن التفكير السليم ، ويبلغ بهم الخوف من الاضطراب وتشويش الذهن ، انهم يلزمون الصمت فلا يفتحون أفواههم بكلمة هذه كلها أعراض الخجل .. وهو خشية التعرض لسخرية الغير. وهذه الخشية كما سبق القول مرارا سبها ربطها بأحاسيس الجسم ، فاذا ماخاف صاحبها منها ، انتقل منها الى الخوف من أوضاع أخرى يعتقد

انها سبب سريانها في جسمه . وما سبب هذه الأحاسيس في الواقع سوى هبوط الطاقة في خلايا الجهاز العصبي ، وبتجديدها بالعلاج تعود الى حالتها الطبيعية . أما اذا اقتصر العلاج على الأعراض ، دون تقوية الخلايا ، اشتدت الأحاسيس وازدادت عنفا وعددا ، وازدادت الطاقة هبوطا . وهكذا تصبح الحالة دائرة خبيثة

قد تكون خجولا ... ولا تدري ...

اذا كان الخجل طويل المدى - من الطفولة المبكرة مثلا - فقد يجهل صاحبه انه خجول . فالكثير من الناس يتألمون من اضطرابات هضمية ومعوية ، أو أمراض قلبية ، أو قرح معدية ، أو أكزبما أو ضيق في التنفس ، وغيرها من العلل التي تدل على انها أعراض الخوف من الأحاسيس البدنية . كل هؤلاء يخشون أن يفتضح أمرهم أمام الغير هذا هو أكثر أنواع أمراض الخوف انتشارا . وهو عادة أول لون من ألوان الخوف يساور ذهن المريض ، ثم يتسع بعد ذلك الى أن تتضخم أصوله وتمتد فروعه . وبهذه المناسبة نسرّد في الفقرات التالية تاريخ مريض وليكن اسمه المستعار س :

« كنت في السنوات الخمس الأولى من حياتي وحيد والدي . وحدث قبل أن أولد ، أن فقد والدي عدة أطفال . فكان طبيعيا أن تشتد عناية والدي بي ، وتوجه كل همها وفكرها في صحتي وفيما أفعل ، ولم تكن تسمح لي أن ألعب مع غيري من أولاد الجيران ، بدعوى اتصافهم بالخشونة وافتقارهم الى الآداب السامية ، وكانت تخشى على الدوام من أن يدفعوني الى المساهمة معهم في عمل يتأتى عنه خطر أو نتائج غير

حميدة . وكثيرا ما كانت تجرئني جراً من بين رفاقي في اللعب ، وقد عاقبتني مرة بالضرب بسبب اللعب معهم ، وأمام عيونهم ، فكرهتها للتدخل في حريتي ، وعرفت ان هذا العقاب قد جعلهم يصفوني بعبارة « ابن ماما » وأمثالها . ولما لم يكن لدى حيلة لمقاومتها راضخت لرغبتها « وقد كان هذا سببا في خجلي وابتعادي عن غيري من زملائي ، وكنت اضطر الى التعويض عن ذلك بالالتجاء الى ابي او عمتي او جدي لتشجيعهم اياي وعطفهم علي . وكانوا لا يترددون في اللعب معي ، وكنت أشعر معهم بالطمأنينة

« وقد كنت ناجحا في مدرستي ، مكبا على دروسي في الفرقة ، وكان المدرسون راضين عني وعن عملي ، وكانت نتائجي النهائية في الامتحانات حسنة . غير ان الشيء الوحيد الذي كنت أفشل فيه هو الوقوف أمام التلاميذ للتسميع

« وفي مرحلة الدراسة الثانوية كانت نتائجي كذلك متفوقة غير انني كنت لا أساهم في الألعاب الرياضية أو النشاط الاجتماعي . ولم يكن سبب امتناعي عنها عدم الرغبة فيها ، انما العكس هو الواقع ، اذ كنت أتمنى من صميم فؤادي ان اكون محبا لمشاركة الغير والاندماج في الجماعة . وقد حاولت ذلك فلم أنجح . وكنت اذا تحدثت مع فتاة ، شعرت بعدم ارتياح وعصبية في مزاجي ، وكانت القريحة لا تجود بكلمة أقولها لها . فاذا حاولت الكلام ، يأخذ العرق في التصيب من جبيني ، وينخفض صوتي حتى يصبح الكلام متممة خافتة غير مفهومة ، وأشعر بالخزي . ولجأت بعد ذلك الى تبرير موقفى

بقولى أن أولئك الزملاء من فتيات وفتية غير جديرين
بالاهتمام على كل حال ، وانى أشد ذكاء من أكثرهم .
وأصبحت بعد ذلك أسلك مسلك المتعالى المتباهى ،
وأشعر أن سوى لا يستحق منى سوى الازدراء والاحتقار
« واستغلت عاما مع والدى فى أعماله التجارية ، ثم
أعلنت الحرب فدخلت الجندية ، حيث عهد الى بعمل
كتابى فى احدى الفرق . ودان عملى مكللا بالنجاح ، ولم
أجد ادى صعوبه (خجل) فى التحدث الى الصباط ،
ولكنى كنت أشعر بعدم الارتياح والعنق وعدم الميل
للكلام ، عند وجودى مع امتالى من المجندين ، ولم استطع
أن تكون علاقاتى معهم كما يجب رغم محاولتى . ونظرا
لما كنت أشعر به من تركيز افكارى فى ذاتى وعدم ارتياحى
لوجودى معهم ، كنت اتجنبهم . ولذا لم يدن لى اصدقاء ،
ولم اساهم فى الحفلات التى كانت تعام لوجود فرقتى
« وخطر ببالى مرة أن أتصيد فتاة كما يفعل الغير ،
ولكنى عجزت عن ذلك لجهلى العثور عليها بنفسى . وكان
مجرد التفكير فى مرافقة فتاة غريبة لا أعرفها ، ترتعد
له فرائصى اذ كنت لا أدرى كيف أسلك معها أو ماذا
أقول لها

ولما سرحت من الجندية ، استأنفت العمل مع والدى
وكنت حينذاك قد بلغت العمر الذى ينتظر منى فيه أن
اتحمل مسئوليات العمل ، كالمرور على المطاعم التى نبيع
لها بعض منتجاتنا ، ولكن مثل هذه المهمة كان عبئا ثقيلا
على . وكان ينتظر أن يكون مثل هذا العمل سهلا ، بل
داعيا للتسلية ، لأن والدى كان يعامل تلك المطاعم منذ
أعوام طويلة

« كان يخيفنى فى هذه المهام علمى اننى سأحدث الى المدير أمام الناس ، وان جسمى سيبتل بالعرق بمجرد أن يفتح الباب المؤدى الى مكتبه ، وان عضلات معدتى ستأخذ فى التقلص . فأتلوى من الألم وأخشى أن أتقيا . وكنت أشعر بخشونة فى يدي ، ولذا كنت أخشى التسليم على الناس . وكنت أخاف ان يهزأ بى الناس اذا ما مناسى صوتى فيصبح كلامى وحيحا ضعيفا ، لا يليق برجل متنى صحم الجسم . ولان مما يزيدنى اربابا حوى من ان المدير والعتاة الجالسه الى الحزينه ، يرميالى بالجنون

« وبالرغم من ذلك فقد كان لزاما على تأدية هذه المهام . . بيد اننى كنت أعود بعدها مرهما ، أجز قدمى جرا ، ولا أستطيع الذهاب الى السينما ، وكنت اكره البقاء مع افراد اسرتى او ان اشارك والدى فى اللعب ، بل لان كل همى ان اغلق باب حجرتى ، وأستمع للاذاعة ، وآسف على ما وصلت اليه حالتى . .

« تأكدت اننى فاشل ، تعيس ، لايرجى منى ، لا حيلة لى فى التغلب على متاعبى ، وكنت اكره ان افكر فى السنوات الطويلة الباقية من عمرى . وخطر ببالى أن استعير من المكتبة بعض كتب علم النفس والتحليل النفسانى ، ففعلت آملا أن أجد حلا لمشكلتى الفامضة ، وأن أبحث اذا كان فى هذا العالم اناس مثلى

« وكنت كلما توسعت فى المطالعة ، زدت اضطرابا ، وأخذت الوم أمى لتربيتى هذه التربية الفاشلة التى خلفت منى « ابن ماما » . ثم أخذت الوم والدى لأنه لم يوقف أمى عند حدها فى تربيتى ، فى حين انه كان يجدر به أن

يعرف عاقبة هذا النوع من التربية .. كل هذا لم يأت
بنتيجة ، ولم يبعد عنى ذلك الشعور المخيف الذى
يستولى على كلما لقيت أناسا لا أعرفهم وكان على أن
أتحدث اليهم «



لقد تعمدت الاطالة فى وصف هذه الحالة ، لأننى سأشير
اليها مرات فى الفصول التالية من هذا الكتاب ، ولانها
حالة مثالية للخجل واثرة فى عمل صاحبه وشخصيته
ان الأعراض التى كان يشكو منها هذا الرجل كانت
فى جملتها عقلية لا بدنية ، برغم الآلام المعديه والعرق
البارد الخ ..

لقد ولد بجهاز عصبى ضعيف ، فكان عرضة لشدة
الحساسية وسرعة التأثير مما يقال له أو عنه . وقد زاد
هذه الحساسية معاملة الأم . ويذكر القارئ ان هذا
المريض كان يصادف ارتياحا فى اتصاله بعمته وجديه
أكثر مما يجده مع نظرائه من الأطفال الذين فى سنه .
ولذا قضى شطرا كبيرا من عمره مستسلما للخوف وعدم
الاطمئنان والشك فى نيات الغير . كان لا يشعر بارتياح
فى حياته المدرسية والجامعية وخلال الفترة التى قضاها
فى الجيش ، كلما حاول الاندماج فى الحياة الاجتماعية ،
فلما نزل الى ميدان العمل ، تأصلت فيه كراهية
المجتمعات . وقد تضاعف خوفه لسبب استسلامه
لشعوره وتجنبه الغير

وتسبب عن عصاب الخوف استنزاف الطاقة من
جهازه العصبى . ولما اضطر الى القيام بالمهام التى كان
يكره القيام بها — وهى المهام التى تشرفيه تلك الأحاسيس

الأيمة - اشتدت هذه الأحاسيس وساعدت على إضعاف
طاقته فوق ضعفها

حارب مشاعرك ...

عندما انصح للمريض ان يحارب مشاعره ويعف ضدها
ويتحداه ، انون قد مهدت لهذا النصح بشرح هذه
المشاعر والأحاسيس له وإعافه على طبيعتها .. فلا بد
من تعريفه أنها عديم الضرر ، وأنها شعور عادي يشتهد
ويتضح بسبب مرضه ، وأنها كانت سببا في خوفه زمنا
طويلا ، ومتى أدرك جيدا هذه الحقائق ، يطلب إليه ان
يتحدى هذا الشعور ويعف في وجهه ، ويقوم بعمل الأشياء
التي كان يخشى القيام بها . عليه ان يحاطب هذه
الأحاسيس بقوله : « هلمى ، هلمى .. اننى أعرف
حقيقتك .. اعلم جيدا انك لا تستطيعين ابدائى ، وأعلم
ان الخطر الذى كنت اتوهمه فيك لا وجود له »

فاذا ما فهم المريض جيدا طبيعة أحاسيسه : أسبابها
وخواؤها من الضرر ، وأتى الأعمال التى كان يخشى
إتيانها ، يتبين له ان المشاعر التى ترتبط بهذه الأعمال
باتت أخف حدة ووطأة مما كانت ، ويدرك انه أصبح فى
وسعه ان يعمل اليوم ما كان يجبن أن يعمل بالأمس
وحسب هذا الإدراك أن يكون معاوناً له على تجديد
طاقته والخطوة التالية أسهل من سابقتها .. فكلما اتبع
أمر الطبيب ووقف لأحاسيسه بالمرصاد ، وتحداها ان
تتقدم نحوه ، أيقن ان حداثها قد خفت ، وأصبحت
لا تستجيب له اذا ما دعاها . والخطوة الأخيرة فى سلم
العلاج أنها لا تعود . لقد شفى المريض تماما

وهنا أريد أن أوصى القارئ أن يقرأ هذه الفقرات

مرة أخرى ، لأنها على الرغم مما تبدو عليه من السهولة والبساطه فان معانيها تختلط على الكثيرين

وأرجو ملاحظة النقطة الآتية بعناية :

— اننى لا أوصى المريض أن ينفذ يديه من هذه الأحاسيس ويأبى الاعتراف بها . فليس فى وسع انسان أن يخدع عصاب الخوف . بل ينبغى ان يواجهها بصراحة « فى العشاء الاوسع » وفى غير مداراة . أما اذا حاولت طمس معالمها ، والزعم بأنك لست خائفا ، فانك تكذب على نفسك ، وبذلك تضاعف قوة الخوف بدلا من أن تكسر شوكتها

— انصح لك أن تلاقى الخوف كما هو — وعلى علاته — بعد أن أصبحت تتفهم طبيعته ، وأيقنت انه عديم الضرر ومتى تسلحت بهذا الإدراك وهذا الفهم ، تقدم نحو أحاسيسك بشجاعة وجراة ، كما تقدم داود النبى نحو « جوليات » الجبار فى القصة التى وردت عنه فى التوراة

انت الآن كالنبى داود مزود بسلاح الحق ، والحق لا يقلب

الفصل السادس :

الغيرة

الغيرة كداء السرطان ، تغزو فريستها وتتغلغل في شخصيتها ، حتى لا تدع جابجا من جسم صاحبها او عقله يخلو منها . . ومتى علت بذهن اسان ، فهيئات ان يفلت من قبضتها الفولاذية ، لانها تبقى جاثمة فوقه ليلا ونهارا . ولا تنفك تهمس في اذنيه موحية اليه بالشكوك السامة ، فتمنعه الراحة ، وتحرمه سلامة العقل . ان الغيرة مصدر الكثير من نواحي التعب التي تستولى على اعصاب المصاب بها

ومن طبيعة الغيرة انك لا تستطيع مهادنتها أو ملاقاتها في منتصف الطريق ، لأنها لا ترضى الانصاف ولا تقنع الا بالنصيب كاملا غير منقوص ، وليس في وسعك مداعبتها أو الضحك عليها . واذا سخرت منها تسربت الى الأعماق ، وبات خطرها على العقل أشد مما كان . والواقع ان الفرق بين الرجل الذي يعتقد انه السيد المسيح ، فتمكنت منه هذه الفكرة ، والرجل الذي يعتقد ان كل موظف جديد في المكتب الذي يعمل فيه يحاول ان يحل محله . . الفرق بين هذا وذاك درجة من درجات الجنون !

لما هي الفيرة ؟ ..

الفيرة غارض من أعراض الخوف .. والرجل الذي يشعر بالاطمئنان والأمن في قرارة نفسه ، لا يمكن ان يبتلى بدء الفيرة ، او ان تعرف الفيرة اليه سبيلا. قد تحسد أحد الناس لأنه أسعد منك حظا وأكثر استمتعا بمزايا أنت محروم منها ، أو يبدو على الأقل كذلك ، بيد أن هذا ليس المقصود من الفيرة

الفيرة دليل المرض ، لأن العقل الذي تلازمه معمم بالخوف والخجل ، وعرضة للإصابة بحالة خبيثة من المرض تفتك بشخصيته ، ودعنى اكرر القول — وان اتهمت بعيب التكرار — ان الخوف أو توقع الخطر ، أول دليل على التعب الذي يصاب به الجهاز العصبي ويأتى الخوف أو توقع الخطر في بادئ الأمر في صورة غامضة ، ينقصها الوضوح والتكوين .. يشعر صاحبها بعدم الطمأنينة ، ولا يعرف سبب ذلك ، اللهم الا اذا فهم جيدا النظريات التي جاءت في هذا الكتاب أو المؤلف الذي سبقه « لا تخف »

الفيرة احساس ...

الكثيرون من الكتاب الذين عالجوا هذا الموضوع ، يعزون الفيرة الى وجدان هدام شديد الوطأة في النظام الفكرى . ويشجع هؤلاء الكتاب المرضى على البحث عن جرثومة داء الفيرة والتنقيب عنها في الأفكار التي تشغل بالهم . وفي اعتقادى بعد خبرتى الطويلة في علاج هذا الداء ، ان الباحث في افكاره عن مصدر الفيرة « كمتطلب الماء في جذوة نار » اننى أقرر عن يقين ان الفيرة لا علاقة لها بالنظام الفكرى ، ولكنها كسائر أنواع الخوف ، ترجع

الى شعور في جسم صاحبها

ان المرأة أو الرجل الفيور ، يشعر بأحاسيس عنيفة نندفع سارية في جسمه ، دلالة على خوفه وعدم اطمئنانه ، وكلما اشتدت هذه الأحاسيس ، اشتد خوفه وعدم اطمئنانه تبعاً لذلك . فاذا كنت لا تفهم طبيعة هذا الشعور وأسبابه ، تعزوهمما الى ان المرأة التي تحب - أو الرجل - على وشك الافلات منك ، وانك مهدد بفقدانها . وتعلل الأحاسيس بالقول « لولا ان هناك ما ينذر بفقدان السعادة وحرمانى من الحبيب ، لما كنت أشعر بما أشعر به » . وعندما توحى الى نفسك بهذا القول ، يكون مثلك مثل الرجل الذى يعزل المشاعر المبهمة الأليمة في صدره بأنها من أمراض القلب أو مثل المرأة التى تعتقد ان ما تشعر به في ظهرها من آلام حادة ، من اعراض السرطان ، انك تشخص أحاسيس الجسم تشخيصاً خاطئاً، وتعتقد بصحته وتتقبله قضية مسلماً به وكلما استسلمت لهذا الاعتقاد اشتد شعورك عنفاً ، وأصبح الواحد للآخر ككفة الميزان للكفة الأخرى ، وكلما زاد خوفك وعدم اطمئنالك ، زاد شعورك بعجزك عن ضبط نفسك ، وبأنك سرعان ما تنفجر وتطير في الهواء . ومعنى هذا انك تخاف من أحاسيسك المروعة الأليمة التى لا تفهمها لا من الأفكار التى تساورك بخصوص فقد حبيبك . أى ان الاحساس والفكرة التى ربطتها به ، قد أصبح الواحد شرطاً لظهور الأخرى ، وأصبحت معك فى كل حين ، ونتج عن ذلك ان وجودك مع من تحب ، لايشعرك بالارتياح التام ، ولذا يشتد بينكما الخصام والجدل ، ويتهم أحدهما الآخر بكل أنواع التهم ، وتساور

كل منكما الريب والشكوك في كل ساعة من ساعات الليل والنهار

وأيا كانت المسالك البريئة التي يسلكها صديقك أو صديقتك ، فانك تحملها على الدوام محمل الخديعة والكذب . في كل هذا تعتقد ان تعليلك صحيح وان منطقك سليم ، في حين ان النتائج التي توصلت اليها مبنية على أسس لا نصيب لها من الصحة . وبذلك توشك أن تصل الى حالة المصاب بداء « البارانويا » ، أي الذي أصبح يعتقد اعتقادا ثابتا ان كل رجل في الدنيا يكيد له ويعمل لا بدائه ، ويرى الخطر محققا به في كل ما يبدو من الآخرين نحوه من حركات وسكنات ، وبذلك أصبح هذا الاعتقاد فيه بديهة لا حاجة للاستدلال على صحتها . والشخص المصاب بداء « البارانويا » مجنون ، وجنونه أشد أنواع الجنون خطورة ، ولكن قدرته على تعليل الأشياء تدل على نهاية الذكاء ، ولولا ان الوقائع التي نبى عليها نتائجه باطلة ، لكان عمله سليما دالا على الذكاء والمقدرة

ان المرأة والرجل الذي تبلغ به الغيرة حد الجنون وتدفعه الى القسوة كارتكاب جريمة القتل ، هو الذي سلم بصحة آراء وصدق وقائم ، هي في الحقيقة كاذبة ، والذي حدا به الى هذا انه لم يتفهم طبيعة احساسه ولارب ان الغيرة طبيعية والشعور بها امر عادي الى حد ما . وهي كسواها من أنواع الخوف . فليس ثمة خروج عن المألوف ان يخشى انسان فقدان شيء بقدره وبعنه ، سواء اكان ذلك الشيء شخصا ، أم وظيفة ، أم متاعا . أما اذا بلغت الغيرة حد العنف والشبهة ،

وسيطرت الحساسية بها على العقل ، فانها تصبح حالة خفيفة من حالات الجنون

والغيرة كسائر انواع الفصاب ، يشتد ساعدها بالتشجيع فكلما انغمس فيها المرء واستسلم لها ، ازدادت قوة. وكلما ترك لها الحبل على الغارب، سيطرت على تفكيره وهدمت قدرته على ضبط أعصابه وتعليل الأشياء تعليلًا منطقيًا ، ولهذا يعزى السبب في الكثير من جرائم القتل

وللغيرة ترجع أغلب حوادث الطلاق ، وما يتمثل على مراسم الزوجة من المشاهد الصاخبة والمآسى المحزنة ، التي لا تضر بالزوج والزوجة وحسب ، وانما تتعداهما الى البنين والبنات

ويتضح لمن يدرس نظرية هذه الحساسية وكيف تنشأ وتتطور ، ان الغيرة ليست من طبيعة الانسان وخلقه ، ولكنها صفة ضارة هدامة مكتسبة . ان الطفل لا يولد غيورًا ، ولا يرث الاحساس بها من والديه أو أجداده ، ولا يعقل أن أبا أو أما ينقل مثل هذه الميول والنمات المؤذية الى ذريته . ان ما يمكن أن تتوارثه الطفل عن والديه ، جهاز عصبي شديد الحساسية سريع التأثير . ولكل جهاز ضعيف مرهف الحس ، قابلية لاشتداد الشعور وتضاعفه . وهذا أساس الغيرة

واذا فحص طبيب الأمراض العقلية المصاب الفصير فحصًا دقيقًا ، تبين له ان مرضه لا يقتصر على الخوف وحده ، بل الخشية من فقدان الشيء أو الشخص الذي يحبه ، وانما يشمل فوق ذلك حدة الطبع . ويقل أن يكون قد ظهر عليه ذلك منذ نعومة اظفاره ، وانه كان

منذ سن مبكرة عنيفا في حبه وگراهيته . والفريب ان امثاله يباهون عادة بشدة انفعالهم وسرعة تأثيرهم ، ظنا منهم ان حدة الطبع ، دليل القوة ، والواقع ان العكس هو الصحيح . ان عنف الطباع دليل على ضعف الجهاز العصبى ، وهو ما لا يدعو الى التفاخر ، او ما بحسد عليه صاحبه ، وعلى من يشعر به ان يسلم بهبوط الطاقة فى الخلايا العصبية

الرابعة بين الخوف والغيرة . . .

ولكى نفهم كيف يتحول الخوف او توقع الخطر — وهو اول اعراض الضعف العصبى — الى غيرة ، نوجز قصة سيدة عرفتھا :

كان زواجها سعيدا ، وكان زوجها لا يدخر وسعا الا ويبدله لارضائها والسهر على راحتها ، وكان بيتهما نموذج الأناقة مستكملا وسائل الراحة ، وكان لا يشغل بالهما فى الظاهر هم ولا نصب . وكل ما توافر للزوجة من أطايب الحياة كان مما تحسد عليه كل امرأة . وبالرغم من ذلك ، كانت على الدوام قلقة . . . لا بسبب شىء معين ، بل بكيفية غامضة لا يمكنها تعديدها . ولا تدري أين مصدرها . ولم يقل لها أحد ان الحمى التى أصابتها ، والعملية السيطة التى أجرت لها بعد ذلك ، تسبب عنها هبوط فى طاقتها العصبية . حقيقة ان هذا لم يبلغ درجة توجب شدة الاهتمام ، ولكنه كان كافيا لاشعارها بشيء من الخوف وعدم الطمأنينة . وكثيرا ما كانت تحاول أن تبحث عما عساه أن ينقصها فى الحياة مما يسبب لها هذا القلق ، فلا تجد له أثرا . ولكنها كانت تقول فى نفسها ان هذا الخوف لا بد أن يكون اندارا

أو تمهيدا لمحدث على وشك الوقوع ، وان « غريزة »
الأنوثة فيها أو فطرتها تحاول أن تنبئها بخطر لم يكشف
عنه المستقبل بعد

ثم لا تفتأ أن تتساءل عن معنى هذا كله . وقد تظن
امراة سواها أنها ستصاب بمرض لم يكتشفه الطبيب
بعد . . أما هي فتقول في نفسها : « ان هذا الذى أخشى
وقوعه قد يكون له علاقة بزوجى ، فقد تكون صحته
على غير مايرام » ، ولكنها سرعان ما تتذكر ان الطبيب
قد فحصه أخيرا ، ووجد انه فى تمام الصحة . غير انها
رغم ذلك لايزال الخوف يساورها - وكيف لا وجهازها
العصبى ضعيف ؟ - فتسرع فى شحذ القريحة مستعينة
بخيالها ، للوقوف على سبب الخوف ، فيوسوس هاتف
فى أذنها ان زوجها يحتمل أن يكون متصلا بامراة سواها .
فهناك تلك الشابة ذات الجاذبية الجنسية فى مكتبه -
انه كثيرا ما كان يتحدث عنها . . فلا يمكن ان يخفى على
أحد انه كان معجبا بها . على ان ذكرها لم يجيء فى سياق
حدثه أخيرا . فاماذا ؟ هل معنى هذا انه أصبح أشد
اهتماما بأمرها وأكثر اعجابا بها فسكت عن ذكر اسمها
أمام زوجته ، لئلا ينكشف أمره ؟

الفيرة اذا كالشجرة يمكن أن تبدأ حبة ولا يلزم أن
تكون الحبة كبيرة ، طالما كانت التربة التى تقع عليها
خصيبة . ان الخوف أو توقع الخطر ، الناتج عن التعب ،
كالسماذ الذى يزيد الأرض خصوبة صالحة لهذا النوع
من الزرع

واذا لم تتخذ الوسائل العلاجية لازالة هذا التعب ،
فلا بد من أن يزداد شدة . ويزداد بسببه القلق والهم

والارتباب ولا تخف وطأته ، حتى اذا تحديته وحاربته ،
طالما كنت لا تفهم طبيعته ونشأته . وكلما زاد تعبك ،
زاد خوفك ، وتضاعفت شدة حساسيتك . تبیت يقظا
لكل ما يقال عنك فتحسبه تعريضا بك ، ويجرح
احساسك لاوهى الاسباب . تفسر نظرات الغير او
سلوكهم العابر بأنه كراهية لك او استهزاء بك . ويصعب
عليك تركيز فكري في موضوع واحد - اللهم الا في نفسك
- وتتأصل فيك تلك الفكرة التي تشغل بالك

بهذا تستسلم لليأس من الحياة ، تقول لنفسها انها
لم تعد في عنفوان الصبا ، وتشكو من التعب ، فتمتنع
ع. الذهاب للحفلات ، لعجزها عن الظهور بمظهر المرأة
المرحة البشوش

ولا تريد ارتداء ملابسها الجميلة التي كانت تباهي
بها . ولم تعد ترغب في شراء حاجاتها كعادتها لأن ذلك
يزيد شعورها بالتعب . ولا يخفى عليها انها تنحدر
تدرجا الى أسفل السلم ، وقد تلوم نفسها علم هذا
الاستسلام للربة ، والاذعان للشك ، ولكنها لا تجد
سيلا للكف عنهما . ولا يزيدها هذا الا شقاء وهما ..
هذه هم الحالة التي تكون فيها المرء فرصة رأى ثابت .
وبهذا تتطور الوضع الى عصاب خطر ، هو عصاب
الفرة .. « فحذار من الوحش ذى العيون الخضراء »



وقد اندع شكسبير في روايته الشهيرة « عطيل » في
وصف عقل نسل أضنى أعصابه التعب ، فقتلته الفرة .
ورسم لنا عطيل لوحة فنية لما لاقاه من المتاعب بعد
عودته من ساحة القتال في قوله : « حروب وحصار

وكوارث مروعة مررت بها .. حوادث خاطفة من سيل
جارف وقتال عنيف ... عهود تكسر ... وجنود تقع
في قبضة عدو نذل ... وتؤسر وتباع في سوق الرقيق» .
وفي طب الأمراض العقلية الحديث حالات لا حصر لها
للأمراض التي تتسبب من صدمات الحروب واثرها في
انهك الجهاز العصبي

ويذكر لنا عطيل كيف ان « ديدمونا » افتتنت بهذا
الوصف الرائع والمغامرات التي قام بها في ساحة القتال
فقال : « أحببني لما لاقيته من الأخطار ، وأحببتها لما
لقيت فيها من عطف ! .. »

بيد ان تلك المغامرات المثيرة - برا وبحرا - وتلك
الحروب الطاحنة والحوادث المروعة ، كان لها عمق
الأثر في جهاز عطيل العصبي .. كان حبه «لديدمونا» نبلا،
ولكن عقله كان سر به التأثير سميوم «باغو» - ذلك الوغد
الخشث - وما كان سره في أذنبه . وقد مهدت متاعب
عطيل السسل «لباغو» ، فصادف مرتعا خصبا للوشاية
والدسيسة ، وما كاد « باغو » يوحى إليه بالفكرة حتى
أنشئت أظفارها فيه وأصححت حظاء منه . وما أن ثبتت
أقدامها حتى تضخمت وكبرت فأصححت غمرة وحشية ،
فتكت بحبه «لديدمونا» ، ثم قضت على حياتها وحياته !

وقد ظهرت في أمريكا رواية سينمائية ، حضرها ملايين
من الناس في طول البلاد وعرضها ، خلاصتها ان بطل
الرواية - وقد كان ممثلا مسرحيا يقوم بدور عطيل
«مفربي السندقية» - بلغ منه التأثير بدوره ، انه لبس
شخصية عطيل بكل ما فيها من تصديق للوشاية
واستسلام للدسيسة ، والاصابة بذلك الداء الويل :

الغيرة . وقد كان كلما قام بتمثيل هذا الدور في المسرح يخشى أن يصبح شعوره التمثيلي حقيقة واقعة ، فتحققت مخاوفه ، وأخذت الفكرة تتأسل فيه . وقد انتهى به الخوف - وهو بلا شك دليل ضعفه العصبي - الى وسواس فماسة ، قضى فيها على حياته

وقلما قرأ صحيفة يومية في أثناء الحروب أو بعد أن تضع أوزارها ، حتى نقرأ عن مآسى الجنود القدماء ، الذين يصابون بوسواس الغيرة ، فيقدمون على قتل زوجاتهم . ان أحوال الحروب تضعف الطاقة في جهاز الجندي ، فتهدط الى درجة يسهل فيها وقوعه فريسة الأفكار الثابتة ، ونظرا لثقافته وسرعة تأثيره وعنف أحاسيسه ، وعصبية مزاجه ، تصبح حياة الزوجة معه مستحيلة ، إذ لم يعد ذلك الرجل الذى تزوجته وعرفته قبل الحرب . ومن السهل أن تتوالى الأحداث والملابسات حتى تتطور الى غيرة قاتلة تختم فصول الرواية فيها بجريمة القتل

الغيرة قابلة الشفاء . . .

لقد وضح مما سبق ان الغيرة لون من ألوان الخوف ، ولا تختلف فى شىء عن غيرها من المخاوف المرضية التى وصفناها ، وتستجيب للوسائل العلاجية التى يستجيب لها سواها

ويسهل كسر شوكة هذا العصاب اذا أحسن الطبيب تشخيص المرض وعلاجه قبل أن يتمكن من المريض ويستفحل ولا يتم هذا الا بتمييز أحاسيس المريض عن سواها . انها أحاسيس بدنية عادية ولكنها قوية ، عنيفة ، اليمة ، تضطرب لها حياة المريض اليومية . انها

انذار بثوثر الخلايا العصبية ، فمتى أدرك المريض ذلك كان لزاما عليه الوقوف ضدها ، وأن يردد لنفسه : « ان هذا التسك الذى يساورنى لا أساس له » ، ويأبى أن يرضخ له أو أن يتوهم ان الشخص الذى يحبه على وشك الإفلات منه . فى وسع الفيور ان يعيد المياه الى مجاريها بغير الالتجاء الى الطبيب اذا سارع الى تجديد طاقته بالراحة والاستحمام والوسائل التى سبق تفصيلها ، قبل أن نهبط الى درجة تستوجب علاج الطبيب وتنذر بالخطر

ان علاجى للمريض المصاب بداء الفيرة لا يختلف عن علاجى لسواد من المصابين بالمخاوف المرضية . اطلب اليه قبل كل شيء ان يقص على سيرته ، حتى أبين له أثر البيئة وحالته الصحية وعمله وعلاقته بأفراد أسرته وما الى ذلك ، على حالته البدنية والعقلية . ويسلم كل غيور بأنه كان حاد الطبع طول حياته ، ويدل الفحص على ان هناك أعراضا أخرى فيه تدل على ضعف جهازه العصبى . هذه كلها أشرحها للمريض ، ثم أبين له ان غيرته وثيقة الارتباط بأحاسيسه ، وان هذه يمكن تخفيف وطأتها أو التخلص منها كلية . . فالمرضى نفسه هو الذى ربط فى ذهنه بينها وبين خوفه من فقدان من يحب ، وبهذا تكون الفيرة

ومن هذه النقطة يبدأ علاج المريض طبقا لنظام موضوع . . . يتعاطى الدواء الذى يرفع الطاقة فى الجهاز العصبى ، ويشجع على عدم الرضوخ لأحاسيسه بل يعمل ضدها . ويفعل الدواء يجد انه كفاء لذلك . وعندما تقف رضى القتال بينه وبينها ، يتجدد جهازه العصبى ويقوى

وفي الوقت الذي يعالج فيه بالدواء لتقوية أعصابه ، يعالج كذلك نفسانيا بتربيته من جديد حتى يفكر تفكيرا سليما . ومنى نبتت في ذهنه حفيظة الغيره — اى انها في احساسه لا في نظامه الفكرى — يشجع على تكوين مثل جديدة في الحب ، اسمى مكانة وأصدق . وبذلك يدرك ان الحب ليس ملكية ، وان الحب السليم الصحيح يتطلب الثقة في المحبوب ، ومنحه نصيبه وحقه من الحرية

الحب العنيف . . .

ان الأفكار التى تساور صاحبها لا تلد غيرة الا اذا غذاها الخوف وعدم الطمأنينة ، كما رأينا . . بيد ان هذا ليس معناه ان كل شخص عرضة للخوف والشعور بعدم الاطمئنان ، تكون الغيرة طبيعة فيه . . اذ يشترط فوق الخوف والشعور بدنو الخطر — وهما غذاء الغيرة — ان يكون حب الغيور كحب عليل في رواية شكسبير . . حبا عنيفا ولكنه خال من الحكمة

الحب من أهم الدروس التى ينبغى لكل امرئ ان يتعلمها ويأخذ بناصيتها حتى يعيش حرا ، سعيدا ، منتجا . وليس كل انسان يولد ملما بهذه الدروس بالفطرة ، فيعرف كيف يحب حبا صحيحا . ولكن في وسع كل انسان ان يتعلمها كما يتعلم السباحة أو الرماية ، طالما كانت له الرغبة الصادقة في تكوين خلقه وشخصيته . ولا يولد احد بالفطرة عرضة للغيرة بسبب ضعف جهازه العصبى . وفي وسع كل مخلوق أن يتحصن ضد الغيرة ، كما في وسعه أن يتحصن ضد حمى التيفوئيد ، أو التيفوس أو أى مرض آخر خطير . ومتى توافرت لديك المناعة ، وتعلمت دروس الحب ، فأصبح رائد حبك

الحكمة ، فانك مهما انهك التعب قواك ، ومهما بلغ منك
الخوف ، ومهما استسلمت لليأس ، فان الحسد بن
يعرف الى قلبك سبيلا

فى وسع الطبيب الذى يفهم طبيعة الجهاز العصبى ان
يعالجك بالدواء حتى تتخلص من التعب الذى تسبب
عنه ضعف الطاقة ، واذا كان طبيبا نفسيا كان فى وسعه
ان يزيل عنك وسواس الفيرة . والطبيب ، او اخصائى
الامراض العصبية ، او السكاهن الذى يحاول علاج
المريض بالكلام وحده وبدون دواء ، يكتب عليه الفشل
نعود مرة اخرى الى موضوع الحب ، فنقول ان صفة
الحب لا تعاس بشدتها وعنفها ، بل بدرجة ما تسمح
لنفسك فيها من معنى الملكية . . فاذا كنت تقدر حقيقة
حريتك العقلية ، وتعمل على تقويتها ، كان لزاما عليك
ان تحب من تحب ، بشرط ألا تعرض حريته للخطر او
الاذى . فمن حقوق الانسان المقدسة حريته . ومن حق
كل فرد أن يكون «هو» نفسه . وينبغى أن نحرض على
هذا الحق ، حتى فيما يتعلق بمن نحب . لكل فرد فى
الوجود - حتى من نحب - أن يكون له حق الحرية ،
وحق الاحتفاظ بجانب من أسراره ورعاية شئونه الخاصة .
وليس الحب مبررا للتعدى على هذه الحرية والحرمان
من هذه السرية . الواقع ان الحب الصادق الصحيح
لايسمح لنا أن ندوس على هذه أو نتجاهل تلك ، ولن
نتعلم فن الحب الصحيح من الشاشة البيضاء . فمن
أقوى العوامل التى تعطى الناس فكرة خاطئة عن الحب
«الرومانس» وعلاقة الجنسين بعضهما ببعض كما تبدو
فى السينما . انها وما يذاع من محطات اللاسلكى من

الأغاني الرخيصة والروايات المبتذلة يوميا ، تترك في العقول الناشئة التي لم تنضج بعد آثارا هدامة ، فيظنون ان الحب يقاس بمقدار سيطره الحبيب على حبيبته

لقد دلت الأبحاث والدراسات الاجتماعية على ان في مقدمة الأسباب التي تؤدي الى الطلاق وهدم الأسر ، افتقار الزوجين الى النضوج قبل الاقدام على الزواج . ان ارث الحرية الذي تتوف اليه كل أمة وكل فرد . لا يتوافر الا متى تعلم الناس كيف يحبون ، وكيف يحبون بحكمة لا بعنف ، وكيف يحترمون حرية الحبيب وسريته ، وبتعبير آخر كيف يبلفون درجة من النضوج البدني والعقلي والاجتماعي والوجداني ، تكفل سعادة الزوجين ، أو المتحابين

قصة فأر . . .

هذه قصة مريضة جاءت تشكو لي من آلام معدية شخصها الأطباء انها عقلية . ولولا ان حالتها التي ستصفها بالتفصيل جديرة بالاهتمام ، لكانت مصدرا للفاكهة والتسلية :

« لقد علمت من جميع الأطباء الذين استشرتهم ان معدتي خالية من المرض . وقد جاءت نتائج جميع الفحوص سلبية ، اذ لم يظهر فيها ما يدل على ان سوء الهضم وفقدان الشهية والضعف العام يعزى الى علة بدنية . وقد نصح لي الأطباء ان أنسى معدتي وألتزم الراحة وأكف عن التفكير في نفسي . وأنى لي ذلك ازاء هذه الأوجاع المبرحة التي أشكو منها ؟ »

وقد فحصت هذه السيدة جيدا فتبين لي صحة اقوال الأطباء ، وتأكدت من أن ما يبدو عليها من ضعف

وعصبية مزاج وما يبدو في حديثها من هستيريا ، منشأه
عقلى . واتباعا لطريقى فى العلاج وقفت على سيرة حياتها
فى خلال السنوات الماضية . عرفت انها سيدة أمريكية ،
انحدر والداها من سلالة أسبانية ، كاثوليكية المذهب .
وقد كانا محافظين فى تقاليدهما ، فشبت ابنتهما على
التربية الدينية الدقيقة ، وظل والداها يشددان الرقابة
عليها ، والعناية بها ، وملاحظة كل حركاتها وسكناتها
فى البيت والمدرسة ، فى خروجها ودخولها ، حتى لم يبق
لها منفذ للحرية ، ولم تعد تعرف معنى للسرية

ولما بلغت العشرين من عمرها تزوجت ، فذاقت لأول
مرة فى حياتها معنى الحرية والاستقلال الذاتى ، وتنفست
الصعداء . ولكن هذا لم يدم طويلا ، اذ سرعان ما أزعتها
هذه الحرية وذاك الاستقلال اللذان لم تعدهما من قبل .
فلازمت زوجها كالظل ، وأصبحت لا تشعر بالطمأنينة
الا اذا كانت معه ، وايقنت انها موضع اهتمامه . . أى
انها عادت الى بيئتها الأولى التى كانت لا تشعر فيها انها
مستقلة عن أمها وأبيها ، أو تحس انها فى مأمن من الخطر
الا اذا كانت فى كنف من تحب (والديها) . وبعد قليل
حملت ووضعت طفلا ، نعسرت فى ولادته . وكان الطفل
سببا فى همها لأنها كانت تخشى عليه دواما من كل وعكة
أيا بلغت تفاهتها . وتضاعف همها عند قيام الحرب
العالمية الثانية ، وعلمها أن زوجها سيُدعى حتما
للجندية . وهنا نترك المريضة تتحدث عن نفسها :

« طفقت أترقب البريد يوميا خشية أن أجد رسالة
من مصلحة التجنيد ، لعلمى أن زوجى كان شديد الرغبة
فى خدمة وطنه ، مما حدا بى الى أن أفخر به . على أن

لمجرد التفكير في هذا كان يمزق نياط قلبي ، لعلمي أن الجندية معناها التفرب والتعرض لمخاطر القتال . فكنت أصلي داعية أن تضع الحرب أوزارها قبل أن يدعى زوجي « أخيرا وقع القدر المحتوم .. فسافر زوجي الى معسكر تمهيدا لارساله الى الميدان . أما أنا فأخذت طفلي ورحلت الى حيث يقطن والدي . ولما بلغت بسفر زوجي الى ما وراء البحار، انفطر قلبي حسرة ونقص وزنى عشرة أرطال بعد بضعة أيام . ولم أجد سبيلا الى النوم او الاكل . وأصبح ذهني موزعا بين خوفا من أن يستشهد زوجي ، وبين مصري اذا ما حدث ذلك . وكنت اذهب لكنيسة يوميا وأدعو الى الله أن يعود الى سالما . وقبل سفره تحدثت معه طويلا، وأخذت عليه عهدا ألا يقول لي عند عودته من أوروبا شيئا عن مفامراته مع النساء هناك ، أو مايشتم منه ذلك ، مهما كانت الأحوال . ولم أطلب اليه أن يكون أمينا لي ، بل لم أنتظر منه ذلك . وقد احتج على حديثي هذا مؤكدا لي انه يحبني ولا يمكن أن يفكر في سواي ، او يخطر بباله أن يخونني . وبرغم تأكيده واحتجاجي أصررت على أقوالى وألححت عليه أن يقطع لي عهدا ألا يبوح بشيء مما يحتمل حدوثه

« وقد استجاب الله لصلواتي ، فعاد زوجي من ميدان الحرب في أوروبا بعد عامين سالما ولم يصب بأذى . وكان كل شيء يشيء بحياة زوجية سعيدة من جديد . فأخذت أبحث عن بيت لائق ، لاسيما بعد أن تحسن مركز زوجي في الشركة التي استأنف عمله فيها . وقد توصلنا أخيرا الى العثور على «شقة» ليست ما كنا نرومه ، وليست في حي من الأحياء التي تعودنا السكنى فيها . ومع ذلك

فقد سررنا لاستئناف حياتنا الزوجية ...

« وكان ابني موفور الصحة ، ذكيا نشيطا ، فكنت أقضى أكثر الوقت في العناية به والخروج معه الى الحدائق والمنتزهات العامة ، فضلا عن عملي المنزلي الذي كنت احاول فيه أن أجعل البيت جذابا انيقا ، يسر له زوجي . ولم يخامرني شك في حب زوجي لي واخلاصه ، ولم ادع لذهني مجالا للشك في أمانته لي أو التفكير في نساء يحتمل أن يكون قد اتصل بهن أثناء خدمته العسكرية في أوروبا ، ولا يخفى اننا كنا ولا نزال نسمع الكثير من الشائعات ، ومن قصص الجنود الذين كانوا يولعون بالفتيات النمساويات والايطاليات مؤثرين الزواج منهن بعد تطبيق زوجاتهم . وحدث مرة أن ساق الحديث زوجي الى ذكر وفائه وعدم خياناته ، فقطعت عليه الحديث نوا وذكرته بالوعد الذي قطعه على نفسه ، وكررت عليه فولي بأنني لا أريد أن أسمع شيئا عما حدث له في غربته ، وقلت له انه يحتمل انه كان أمينا أو خائنا ولكني في كلتا الحالتين أوتر ألا أعرف شيئا ..

« كان كل همي منحصر في اسعاده ، مركزا في شخصه أكثر من ذي قبل . كان كل جهدي موجها الى توفير الراحة البيتية والسعادة الزوجية له ، حتى يواصل حبه ودوام ولعه بي

« ولكن .. ما لبثت أن شغلت بصحته ، وقد عاد الآن من الميدان . وكنت أقول لنفسي : الى هنا كان السعد حليفنا ، فهل يدوم ؟ هب أن حادثا - والحوادث محتمل وقوعها في كل حين - هب أن سيارة صدمته ، أو انه أصيب في حادث قطار ، أو انفجار .. وهكذا

أخذت هموم هذه الاحتمالات تشغل بالي

« وكنت في الساعة الخامسة من كل يوم أجلس الى الناقذة انتظارا لرؤية زوجي في الشارع قادما من عمله . وكان هذا موعد تقديم العشاء لابني وحمله الى فراش النوم . ولكن كان لا يروق لي أن افعل شيئا من هذا قبل أن أتأكد من سلامة زوجي ورؤيته بعيني قادما نحو المنزل . وذات يوم رأيت يدور حول المنحنى المؤدى الى المنزل ، وصليت صلاتي القصيرة التي اعتدت تأديتها يوميا بهذه المناسبة . وعددت الدقائق ريثما أسمع خطواته فوق السلم ودخوله واخذه اياي بين ذراعيه . على ان الدقائق طالت وامتدت في ذلك اليوم ، ولم يدخل بعد ، بالرغم من انني رأيت بعيني وسمعت خطواته على السلم ، فاستولى على ذعر شديد . . وفتحت الباب لأرى ما عساه أن يكون قد حدث ، وانحنيت فوق « الدرايزين » المطل على السلم ، وأخذت أسمع . سمعت وقع أقدام ، ثم لم البث أن سمعت باب « الشقة » التي تحتنا مباشرة يفتح ، وصوت امرأة ينبعث منه قائلا : « لا أستطيع أن أفيك من الشكر حقك . . » وسمعت صوت زوجي يجيبها ويصعد الى فوق

« ماذا كنت تفعل في بيت السيدة ص ؟ هذا هو السؤال الذي بادرت به . وكان جوابه الضحك وقوله : « لا تكوني غيورة » فاحتججت على قوله وأفهمته انني لست غيورة ولكن أريد أن أعرف . . فأجابني وهو يواصل الضحك : « ان السيدة ص خرجت من «شقتها» وأوقفتني راجية اياي أن أؤدي لها خدمة . كانت قد نصبت شركا في مطبخها ، ووقع فيه فأر لم

تعرف كيف تتخلص منه . فأجبتها الى طلبها «
« هذه حادثة تافهة ولكن لا سبيل لى الى نسيانها ،
اذ لا أفتأ أن أحدث نفسى قائلة : قد تكون هذه حيلة
تذرعت بها السيدة «ص» لحمل زوجى على دخول بيتها .
انها لم تعرنى يوما ما التفاتة ولم تتعرف الى . انها أرملة
تعيش بمفردها . وكان زوجى حسن المنظر ، ومن ثم
أخذت أفكر فى امر ذلك الفأر . هل كان ثمة فأر حقيقة؟
ان زوجى لا ينتظر منى أن أوجه اليه مثل هذا السؤال .
لقد كررت عليه القول بأننى لن أناقشه فى مثل هذه
الأمور، واحتججت مرارا كى أمنعه من التفوه بكل ما
يتصل بعلاقاته مع غيرى من النساء . وبت الليل كله
أدير هذه الأقوال فى رأسى ، فلم أذق طعم النوم أو
الراحة . ولم أقل شيئا لزوجى عن ذلك فى اليوم التالى،
ولكنى أخذت أراقب السيدة ص عن كثب . وعندما
لمحت من النافذة زوجى وهو فى طريقه الى المنزل، هرعت
الى مدخل الشقة ، لأتسمع وراء الباب ، وأرى اذا كان
بمر ببيت السيدة «ص» أم انه يصعد توا الى شقتنا .
وبالرغم من انه لم يمر عليها ، فان ذلك لم يشف غليلي
كما كان يتوقع . فقد واصلت التفكير فيما حدث فى
اليوم السالف ، وفيما اذا كان زوجى قد كذب على فى
مسألة الفأر . وشدت الرقابة على جارتنا «ص» ، ولم
أكتف بذلك بل أخذت أراقب زوجى كلما خرجنا
سويا ، لأرى اذا كان يغازل امرأة أو ان امرأة تغازله .
وقد ملأت كل هذه الأفكار وأمثالها رأسى »

ومن هذه المرحلة التى وصلت اليها مريضتى، أخذت
تبدو على حالتها البدنية آثار الهبوط فى جهازها العصبى،

نظرا الى تلك الفكرة الثابتة التى تأصلت فيها . وترتب
على هذا أن اشتد الأرق عليها ، وقلت قدرتها على هضم
الطعام ، وتضاعفت آلامها ، وضعفت شهيتها للأكل ،
وأقعدتها التعب عن العناية ببيتها وولدها . لقد
استنفدت طاقتها الأفكار وأنهك قواها وسواس الشك فى
زوجها ، ولازمتها فكرة الخيانة واحتمال اتصاله بغيرها
من النساء . وبذلك أصبحت الفيرة مصدر عذاب وهم
وشقاء . ولم يعد الدين - وقد كانت شديدة التمسك
به - وازعا لها . . ولم يعد حبها لولدها وبيتها كافيا
لانتقاذها من أنياب الفيرة الخبيثة ، التى كانت تنهش
فى جسمها وتفتك بعقلها

هى الفيرة الخبيثة التى كانت سبب تشنجاتها المعدية
واضطرابات الهضمية التى أنهكت جهازها العصبى
فجاءت لاستشارتى

ولما أن شرحت لها ذلك ، فهمته جيدا . . غير أن مجرد
الفهم لا يشفيها من عللها البدنية ولا يريح عقلها من
الوساوس المزعجة التى كانت لا تفارقها . كان لابد أن
تعالج أولا بالدواء الذى يريح الخلايا العصبية من شدة
تهيجها ، ويجدد طاقتها ، وبذلك يزيل عن المريضة أفكار
الشك التى نسم عقلها ، والخوف - وهو التربة التى
نمت فيها الفيرة وترعرعت . وكان لابد أن يصحب هذا ،
العلاج النفسانى ويتأخص فى إعادة تربية المريضة تربية
جديدة ، لاسيما فيما يتعلق بالحب ، وتعليمها أن الحب
ليس معناه التملك . . وكان هذا أصعب الدروس التى
علمتها أياها ، لأن درس الحب الذى تلقته من والديها
لم يكن إلا تملكا الى أقصى ما تحمله هذه الكلمة من معان

..كذلك لم تكن « مدة التمرين » في الزواج أفضل من السنوات التي قضتها مع والديها ، لأن الحب في خلالها كان كذلك مرادفا للملكية

وقد احتاج علاجها أربعة شهور ، نالت في نهايتها الشفاء ، وظلت كذلك الى كتابة هذه السطور ، لأن التعب الذي كان ينهك قواها قد زال ، ولأن وسواس الخيانة لم يبق له أثر ، وأخيرا لأن الحب عندها أصبح متصفا بالحكمة لا بالعنف

الفصل السابع :

الغيرة فى الأسرة والمجتمع

لقد كان الكلام عن الغيرة فى الفصل السالف مقصورا على العلاقة بين الزوجين .. بيد ان حدودها لا تنتهى عند هذه العلاقة . الغيرة تغزو حدود الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية ، تبث سمومها الخبيثة فيها ، وفى كل ناحية من مرافق الحياة

فاذا رأيت الغيرة قد أنشبت أظفارها فى أحد من معارفك أو زملائك أو أى شخص آخر، فاعلم ان وراءها يكمن شبح الخوف وان الخوف مصدره تعب الخلايا العصبية ، وهو فى الوقت عينه السبب والعامل الأقوى فى مضاعفة هذا التعب

من ذا الذى لم يعرف فى دوائر الأعمال تلك السكرتيرة الغيورة على مركزها ، ومقامها ، ومستقبلها ، وما تعلقه من الأهمية على نفسها .. فتستاء بشدة من كل من عداها ، اذا ما حاول أن يؤدى عملا خيل اليها انه من اختصاصها ؟ وقد تضطر الى قضاء ساعات أطول ، وبذل جهد أكبر ، والعمل بأمانة وذمة أكثر من زميلاتها وزملائها بسبب هذه الغيرة . وتفاخر بذلك بالرغم من

شكواها بغير انقطاع من ان الآخرين لا يؤدون واجباتهم على الوجه الصحيح . وقد تصر على أن يعهد اليها تأدية أعمال ، هي في الواقع من اختصاص سواها ، واذا رأى مدير العمل أن يحيل مسئولية على موظف أو موظفة من زملائها ، تثور غضبا وتعد هذا اهانة لها

والواقع ان مزاجها سريع التغير، فهي تنتقل من حالة وجدانية الى أخرى كل الوقت تقريبا ، وذلك لأن أعصابها مجموعة من الأوتار الحساسة تتأثر بكل حركة ، وتؤديها أثفه حادثة ، وقد ترضى عن بعض الأشياء وتسرها ، ولكن هذا لا بدوم الا دقائق أو سويعات ، اذ لا تلبث أن تكتشف في أقوال الغير وتصرفاتهم ما يشعرها بتحقيرها ، في حين ان شيئا من هذا لم يكن مقصودا أو موجها اليها . ولا يحدث بتاتا انها تساهم في دعابة أو نكتة بريئة ، بل لا تستطيع ذلك اطلاقا . وتبدى في حركاتها وسكناتها وطريقة كلامها ، انها لا تحب أحدا من زملائها وزميلاتها في العمل

ثم تنصب كراهيتها تدريجا على أحد هؤلاء وتتركز فيه . وقد يكون هذا رجلا أو امرأة أكفا منها وأصغر سنا . ففي كلتا الحالتين تتسلط عليها تلك الفكرة المؤلمة الملحة التي تهبىء لها ان تلك المرأة أو هذا الرجل يضمرها العدااء سرا . ومن هذه النقطة يخيل اليها ان أشد الأعمال براءة التي تقوم بها هذه المرأة ، وأبعد المسالك عن الأذى ، موجهة ضدها ، فتقول في نفسها : « انها تعمل على سلب وظيفتى منى .. انها تشي بى الى المدير وتدس لى السم بكل وسيلة ممكنة .. انها تثير الآخرين فى المكتب ضدى . انهم يسخرون بى فى غيبتى .. اعرف

ذلك ، وأشعر به »

السكرتيرة المتجولة ...

جاءتني يوما مريضة تشكو وسواسا يهيء لها ان زملاءها في العمل يكيدون لها ويضطهدونها . وقد كان من محاسن هذه الشابة التي أوشكت على الثلاثين ، انها كانت شديدة الذكاء ، فأدركت ان ما يساورها من هذه الأفكار وسواس في حاجة الى العلاج ، فان لم تسارع في ذلك ، تطورت حالتها الى ذلك النوع الخطير من الجنون الذي يسمونه جنون المراهقة أو « شيزوفرينا »

وقد جاءت هذه الشابة - واسمها ماري - الى نيويورك من بلدة صغيرة في إحدى الولايات الغربية الوسطى، ومن أسرة طيبة فقيرة ، لم يكن لأفرادها نصيب يذكر من الثقافة ، ولكنم اشتهروا بالجد والعمل . وقد حرص والدها على بذل أقصى الجهد في توفير كافة المزايا التي تهيء لها حياة ناجحة سعيدة . وكانت ماري بطبيعتها طموحة ، نشيطة في حياتها المدرسية ، غيرة على عملها ، تؤدي واجباتها بكل ثقة وأمانة . وبفضل تفوقها فازت بمنحة مالية من إحدى الجامعات ، وأتيح لها بوساطتها وبما أعانها به أهلها أن تلتحق بتلك الجامعة حيث أتمت الدراسة فيها والتحقت بعمل في إحدى الدوائر الصناعية . وكانت مولعة بوظيفتها ناجحة في عملها . وكان لا يخفى عليها ما صادفها فيه من حسن الطالع ، فضاعفت جهدها في الاستزادة من نجاحها ، ومواصلة تقدمها . وقد أرادت أن تبرهن لوالديها - وقد كانا غير راضيين عن هذه الوظيفة - ان في وسعها أن تضرب فيها بسهم وافر . وفي خلال السنوات الأولى

من الحرب العالمية ، تضاعف العمل فاضطرت الى مضاعفة
جهدها وزيادة ساعات العمل تبعا لذلك . وأصيبت بحمى
نصح اليها بعدها أن تستريح أياما للاستجمام ، ولكنها
أبت إلا أن تعود الى مكتبها بعد إبلالها من المرض مباشرة
ومما زادها حبا لوظيفتها ان صداقة توثقت عراها
بينها وبين إحدى زميلاتها في العمل ، وهى شابة تدعى
«اليس» لها صلة قرابة برئيس الشركة التى كانت تعمل
فيها «مارى» وكانت «اليس» ، أول فتاة تعلقت بها
«مارى» وقويت أواصر الصداقة معها ، فقد تمثلت فيها
جميع الصفات التى كانت «مارى» تعجب بها وتود لو
انها من الصفات التى حبتها الطبيعة بها : جمال ، وثقافة ،
وآداب اجتماعية عالية . وسهولة طبيعية فى علاقاتها مع
الغير . وطالما تمنى «مارى» أن يكون لها يوما صديقة
تتحلى بهذه الأخلاق ، وقد تحققت أحلامها ، وكانت
فخورة الى أقصى حد بأن «اليس» اتخذتها دون سواها
من الزميلات صديقة حميمة لها . وخيل اليها انها بهذه
الصداقة قد كوفئت على جهودها وما ضحاه والدها فى
سبيل تربيتها والعمل على أسعادها

علم ان هذه الصداقة السعيدة لم تلبث أن شابتها
شائسة ، كادت تؤدى بها . فقد أخذت الشبهات تلقى على
علاقتهم وشاحا كثيفا ، وأخذت «مارى» ترتاب فى اخلاص
«اليس» ، متوهمة انها لم تعد تحبها بالقدر الذى تكنه
هى «لايس» . وأخذت «مارى» تدرك ان «اليس»
تتبرم أحيانا من صداقتها ، بسبب عنف هذه الصداقة
من جانب «مارى» ، وقد أوشكت أن تكون تملكا واحتكارا .
وكثيرا ما حدا ذلك «باليس» إلا تحافظ على المواعيد

التي كانت تضربها لتناول طعام الغداء مع « ماري » ،
وكانت تؤثر أن تصحب سواها أحيانا

ولما أخذت « ماري » تعاتبها وتنهرها لهذا الصدم ،
غضبت . ولما أخذت « ماري » تجهش في البكاء وتقول
انها لن تطيق الحياة اذا حدث ما يقضي على هذه الصداقة ،
لم تبد « اليس » عطفًا ولا اهتمامًا ، بل صارحتها بقولها :
« انك بمسلكك هذا شبيهة بامرأة عانس مصابة بداء
العصاب ! »

ومن هذه الساعة أصبحت حياة المريضة عذابا لا يطاق
وغيرة وخوفا لا سبيل الى احتمالهما . وباتت تمقت
الساعات التي تقضيها في المكتب بقدر ما كانت مولعة بها .
واتهمت « اليس » بأنها تسخر منها بما تتفوه به عنها
لزميلاتها ، وانها توقع بينها وبين مدير الشركة

وبعد شهرين لم تطق « ماري » البقاء في عملها فاستقالت
.. لا لأن العمل كان شاقا ، وانما لأنها لم تستطع أن
تكون على علاقة طيبة مع بقية الزملاء والزميلات ، أو
تشعر بارتياح لوجودها معهم . ولم تشأ أن تصادق غير
« اليس » ، لأنها كانت تعلم انه ليس بينهم من يشابه
« اليس » جاذبية وخلقا . هذا الى أنها كانت تخشى أن
يجرح شعورها اذا ماسعت الى احدى الزميلات . وبدأت
ترتاب في عارفيها ، متوهمة انهم يقولون عنها انها « فتاة
عانس ، غريبة الأطوار »

وقد تقلبت بعد ذلك على ثمانى وظائف ، في ثمانى
مدن مختلفة

وسرعان ما أصبحت وحيدة ، لا صديقة لها ، بأئسة ،
لا تميل الى معاشره أحد ، ولا تحب أحدا - حتى والديها ،

أخذت تلومهما وتخجل من جهلهما وفقرهما، وسداجتهما،
ورمت بعقيدتها الدينية عرض الحائط، واعتنقت فلسفة
مادية كلها مرارة وكراهية ، هي مزيج نصف مفهوم
ونصف مهضوم ، من تعاليم «نيتشه» ، وكارل ماركس ،
وسيجموند فرويد «

وكانت كراهيتها للحياة وغضبها منها منقوشة بحروف
بارزة على وجهها . وكانت تكثر من التدخلين الى درجة
الادمان ، ولا تأكل الا قليلا ، وتسبب عن ذلك امساك
وسوء تغذية واصابات منكرة بالزكام ، فضلا عن صدام
اليم وخمول شامل . ومما قالت له لى انها أصبحت تعتقد
ان الحياة ليست جديرة أن نحياها وانها تفكر في الانتحار

ومن الواضح ان هذه حالة جهاز عصبى شديد
الحساسية ، أنهكته كثرة العمل والاجهاد والاصابة
بالحمى . هذا عدا السنوات التى قضتها فى الجامعة فى
عمل متواصل أنك قواها واستنفد الكثير من طاقتها .
فقد كان عليها أن تنافس طلابا ، أوفر منها حظا ، وكانت
طبيعتها الممعة فى مراعاة الأمانة والذمة ، تحتم عليها
ان تحقق آمال أهلها الذين قاسوا ما قاسوا فى سبيل
الانفاق عليها ، وان تكون أهلا للمنحة المالية الجامعية
النى فازت بها . وقد اضطرت أثناء دراستها فى الجامعة
ان تعمل جزءا من الوقت حتى تكتسب ما يعينها على
شراء الملابس التى لا تخجل من الظهور بها أمام غيرها من
الطلبة ، وذلك بمساعدة أمناء المكتبة . هذا الى انها كانت
تقضى العطلة الصيفية فى الخدمة فى احدى الفنادق ،
وبذلك لم يتوافر لديها الوقت الكافى أو الحرية لاكتساب
الأصدقاء

ولو انها كانت منهكة القوى عند التحاقها بتلك الوظيفة
التي تحدثنا عنها ، لما بلغت صداقتها لزميلتها «اليس»
ذلك العنف وتلك الشدة . ولا يخطر ببال الفارىء ان
«مارى» هذه كانت لها ميول جنسية نحو «اليس» أو
فتاة سواها . الواقع انها كانت تخشى أن تكون من هذا
النوع من النساء ، بسبب غرامها بصديقتها ، وعدم ميلها
للرجال بتاتا . وقد أوضحت لها أثناء العلاج كيف أن
تعب الأعصاب يقتل الميول والرغبات الجنسية . يضاف
الى ذلك ان الكثير من حالات الشذوذ الجنسى يعزى الى
هذا التعب ، فاذا عولج المريض وفهم حالته النفسية
جيذا ، زالت ميوله الشاذة

ومما يدل على ان أعصابها كانت منهكة ، انها كانت
مرهفة الحس ، سريعة الشعور بما يشتم من اهانتها أو
تحقيرها . ولعل أكبر دليل على ضعفها ان خوفها من أن
تفقد صديقتها «اليس» بلغ حد الجنون ، فضيقت عليها
الخناق ، وحاولت أن تحتكرها احتكارا وتملكها ولا
تسمح لها بالاتصال بسواها . وترتب على هذا المسلك
الذى يعزى بعضه الى عدم خبرتها بالصداقة والأصدقاء،
انها فقدت أثمن شيء عندها ، وقتلت ذلك الحب الذى
يجيش فى صدرها ، والذى وصفه أوسكار وايلد فى قصته
الشعرية البليغة فى قوله : « يقتل البعض الصداقة
بنظرة قاسية ، ويقتلها آخرون باللق والمداينة . وبقبله
يقتلها الجبان ، وبالسيف يقتلها الشجاع ، ومن الناس
من يحب قليلا ، ومنهم من يحب طويلا . البعض يبيع
والبعض يشتري . بالدموع الفزيرة يميتهما أحدهم وآخر
يفتك بها وهو لا يحرك ساكنا . على ان كلا من هؤلاء

يقتل من يحب ، وكلا يعيش بعده »

وقد تطلب علاجها عدة شهور، استعادت فيها طاقتها العصبية تدريجاً وانتشلتها من تلك الهوة السخيفة التي استسلمت فيها للانقباض وظهرت عايتها أعراض الملائخوليا ونزعت إلى الانتحار. وكذلك أخذت في تنظيم حياتها النفسية من جديد ، ومقاومة أحاسيسها ، واتخاذ الخطوة الأولى لاكتساب الأصدقاء والاندماج في الحياة الاجتماعية ، لا مع النساء فقط ، بل مع الرجال أيضا . وقد أكدت لى في بادئ الأمر ان اقدامها على هذه الألوان من النشاط مستحيل. وذلك لأن الأحاسيس العنيفة كانت تسرى كالتيار الكهربائي في جسمها ، كلما فكرت في اكتساب صداقة أحد ، وكانت تبلغ آلامها من الشدة ما يدفع بها مرة أخرى إلى حياة الوحدة والعزلة. وكان لابد أن تفهم جيدا منشأ هذه الأحاسيس وتوقن انها لا تسبب لصاحبها ضررا ، وكانت ككل مريض طال عليه المرض ، تجد مشقة كبيرة في تلقي هذه الدروس واستيعابها . كان لزاما عليها أن تدرك ان حياتها العقلية لا تعود إلى حالتها الأولى إلا اذا شيدت على أسس جديدة من سلامة التفكير البعيد عن ذاتيتها وشخصيتها

ولما أنتهت من العلاج في أواخر الشهر الرابع ، خيل إليها انها «عثرت على نفسها » بعد فقدانها ، وأصبحت علاقاتها مع الناس حسنة ، ويات اندماجها في المجتمعات أمرا يسيرا ، وساهمت في الحفلات الراقصة ، وانضمت إلى ناد . وتوظفت في مؤسسة كبيرة ، فمكنت علاقتها

فيهامع سائر الموظفين . ولم تعد تعتمد في حياتها
الوجدانية على شخص واحد ، كما حدث من قبل .
وتبنت أقدامها في هذه المؤسسة بعد أن ظلت تتنقل
خمس سنوات متجولة من مدينة الى مدينة . لقد
تحررت من رق الفيرة

الطفل الفيور . . .

اهتز الرأي العام أخيرا لحادث مروع وقع في ضاحية
ولاية بيوجرسى بأمريكا ، ذلك ان صبيه في الحادية عشرة
من عمرها قتلت أخاها الأصغر . ولما سئلت عن الباعث
الذي دفعها الى ارتكاب هذه الجريمة قالت انها كانت
تغار من أخيها لشدة العطف الذي كان يفوز به من والديها
والعناية التي كانا يخصصانه بها . وجاء في تقارير ذوى
الشان بعد فحصها والتحقيق معها انها ارتكبت جريمتها
وهي في كامل قواها العقلية ، قادرة على التمييز بين الخطأ
والصواب . وكانت تدرك جيدا ان فتكها بأخيها والقضاء
على حياته عمل إجرامي يعاقب عليه . ومع ذلك فقد رجحت
كفة الدافع للانتقام بسبب الفيرة على كفة الوازع الخلقى
لقد كانت هذه الصبية بلا شك مصابة بالوسواس
Obsession بالرغم من اننى لم أفحصها ، ولا أعرف عنها
الا ما روته الصحف ، فان هناك ما يحملنى على الاعتقاد
بأن جهازها العصبى لم يكن سليما ، وانها كانت فريسة
أحاسيسها التى بلغت من الشدة ما جعل الفيرة تتأصل
في نفسها وتنمو وتكبر حتى تدفعها الى ارتكاب هذا
الجرم الشنيع !

ان عدد الاطفال الذين يفارون من اخوتهم واخواتهم
— بسبب عطف الوالدين عليهم وتمييزهم على بقية

الأخوة والأخوات - لا حصر له . وتبدو عليهم أعراض
الغيرة بشتى الطرق وشتى الدرجات ، وكثيرا ما تكون
مصدر متاعب للوالدين . . بيد ان المشكل فى هذه المتاعب
ليس أخلاق الطفل أو شخصيته . . المتشكل جهازه العصبى
.. فاذا رفعت الطاقة العصبية بالدواء وبشيء من العلاج
النفسانى ، زال الوسواس وزالت الغيرة من ذهنه .
واذا ترك الطفل بغير علاج ، ولم تستأصل « الفكرة
الثابتة » من ذهنه ، زادت أعراض الغيرة ، وصحبتها
أعراض أخرى بدنية وعقلية . والمرضى كالنبات السام ،
عَبثًا تحاول القضاء عليه بكبته . بل لابد من استئصال
جذوره ، واصلاح التربية التى نما فيها حتى لا تكون
مرتعا خصيبا لنمو نبات آخر سام

عقدة الأمومة . . .

شاع استعمال هذا التعبير حتى أصبح يطلق على
حالات لا حصر لها . . فكثيرا ما يوصم البنون والبنات
المولعون بأمهاتهم ، بأنهم مصـابون بعقدة الأمومة
Mother Complex اما أنا فليست أدري معنى هذه العبارة
.. ان حب الأم حبا صادقا عميقا عاطفة نبيلة سليمة
سوية لا تشوبها شائبة . وهى عاطفة يتصف بها كل
رجل وامرأة ، وتمر بحياة كل فرد جدير بالحياة ، اللهم
الا اذا كان سييء الحظ فولد من أم شاذة غير خليقة
بالحب البنوى . ومثل هذه الأم الشاذة - اذا وجدت -
نادرة الوجود

ان أعظم امرأة عرفتها فى حياتى ، فسحرت بما كانت
تتحلى به من صفات هى أمى . وقد ظللت وسائر اخوتى
الى آخر يوم من حياتها - وقد عمرت ٩٧ عاما - نجد

فى مجلسها متعة لا نحظى بها مع أى انسان آخر. فقد كان حبها العميق لنا ، وتفهمها طبيعة كل منا وحاجاته - على اختلاف هذه الطبائع والحاجات - وما اتصفت به من معانى التسامح والاحتمال ، وما امتازت به من ظرف الدعابة والمرح ، كانت هذه الصفات كلها مدعاة لتعلقنا بها وشدة حينا واخلاصنا لها الى النهاية ، رغم ما بلغناه من سنوات العمر رجالا ونساء. فاذا شاء اتباع فرويد أن يسموا هذا الحب عقدة أو مركبا ، فلا يسعنى الا أن أقول اننى فخور بأن أكون أحد أولئك الرجال والنساء العظام الذين أحبوا حب العبادة الأمهات اللاتى سهرن على تربيتهن وكن سبب وجودهم

والواقع أن الناس حينما يتحدثون عن عقدة الأمومة - على افتقار هذا التعبير للدقة - انما يشيرون الى انسان ضعيف الشخصية ، خجول ، جبان ، عاجز عن تحمل المسئوليات التى يقوم بأعبائها عادة كل من بلغ سن الرجولة والنضوج . وفى كثير من الأحيان ، لاتكون الأم ملومة أو مسئولة عن هذه العيوب . فهى لم تقصد - أو تحاول - أن يعتمد عليها ولدها هذا الاعتماد الكلى الذى منعه من أن يكون مستقلا فى حياته وتصريف أموره . وتتطلب حالة أمثاله علاج الخوف والخجل والهرب من المسئولية ، وتنظيم حياتهم من الناحية النفسية ، حتى يعيشوا فى غير تواكل ، ولن يعيبهم أن يساهموا بالقدر الذى يطيب لهم فى عشرة أمهاتهم ، طالما كانوا يحتفظون باستقلالهم الذاتى وحريةهم الشخصية. وبالعلاج تزول عنهم أعراض ما يسمونه «عقدة الأمومة» بالسرعة التى يزول بها تعب الأعصاب وما يشكو منه

أصحابه من أرق وصداع واسهال وقرح معدية ،
والخوف من الأماكن الفسيحة أو الضيقة ، وخشية
الأقذار والجراثيم وسائر المخاوف الشاذة

ولست أبعد عن الصواب إذا قلت أن علاج هؤلاء
لا يتطلب أكثر من مدة تتراوح بين ثلاثة أيام وستة أسابيع ،
تبعاً لدرجة ذكائهم وقدر انهم على التعاون ورغبتهم فيه .
ومما ينبغي معرفته أن منشأ هذه « العقدة » الخوف
من أن يفرق بين صاحبها وبين أمه . وهذا لا يختلف
بتاتا عن أى نوع آخر من المخاوف التى سبق ذكرها
مرارا فى هذا الكتاب . . أى أنه يستحب للعلاج الذى
يستجيب له الخوف من الحيوانات ، أو الجراثيم ، الخ .
أن أساس هذه كلها واحد ، وهو الخوف من الأحاسيس

الأم مصاصة الدماء ! . .

الحب النقى الشريف لا يعيش فى عقل سممه الخوف .
فالزوجة التى يلزمها وسواس الخوف من أن تفقد
زوجها ، أو شبابها ، أو جمالها ، أو سحرها وقوة تأثيرها
على الغير - مثل هذه الزوجة لا تستطيع أن تحب زوجها
أو أولادها حبا صحيحا ، لأن الخوف الذى يحتل ناحية
من عقلها وينشب فيه أظفاره ، يستنفد طاقتها وقدرتها
على التفكير فى أى شخص بالقدر الذى تفكر به فى نفسها

والمرأة التى تتقدم فى السن بعض الشيء ، فتشعر
بعدم الطمأنينة ، ويرهف حسها ، فيخيل لها أن الغير
يهينونها أو يجرحون كبرياءها ، كثيرا ما تتعلق بأحد
أبنائها وتمعن فى اهتمامها به وعنايتها بأموره وشخصه ،
وتغار عليه من كل نظرة ، ولا يرضيها منه بعض العناية ،
ولا تكتفى منه ببعض وقته ، بل تريده كله كاملا وفى كل

وقت . وتوصلا الى هذا الغرض تدبر المكاييد وثرسم
الخطط التى تحول دون كل صدقة تقوم بينه وبين غيره ،
طالما كانت هذه الصداقة لا تشملها . قد تتنازل بالسماح
له بأن يدعو أصدقاءه الى البيت ، حيث تكون قابضه
على زمام السلطة ، وحيث لها الكلمة العليا ، ولكنها
تندر عليه بشده أن يفشى أماكن لا ترافقه اليها ، أو أن
يشارك فى حفلات أو مجتمعات بغير أن تكون معه

وتدفع الغيرة مثل هذه الأم الى التدخل فى كل أموره .
فتفتح رسائله البريدية ، وتقطع عليه رسائله التليفونية ،
أو تجيب عنها اجابات كاذبة ، وإذا اتاحت لها الفرصة ،
فتحت حافظة نقوده لتقف على مبلغ ما أنفق ومبلغ ما
تبقى ، ولتبحث فيها عن الصور الشمسية التى يحتفل
أن تكون قد أهدتها له فتاة أو فتيات ، وتبرر هذه
التصرفات المعيبة بقولها أن شدة حبها لابنها تدفعها الى
معرفة كل شئ عنه حتى تحميه من كل أذى وتدفع عنه
كل ما يحتمل أن يعرضه لسوء العشرة

ولاريب أن الأم التى تتصف بهذه الصفات ، بعضها
أو كلها ، مصابة بوسواس قد يدفعها يوما ما الى ارتكاب
أمر شائن بعيد عن الحكمة والآداب العامة ، أو مايوشك
أن يكون اجراما . وهذا الوسواس - ككل فكرة ثابتة -
يتسلط على عقلها ، ويقلب نظام حياتها النفسية ، ويهدم
شخصيتها ، الى أن تصبح فى حالة تقرب من الجنون .
فتحاول مثلا أن تقضى على رجولة ابنها ، حتى تحرمه
من كل صداقة أو نشاط برىء ، وكل ما يلد لمثله من
الشبان عمله . وتبذل جهدها فى أن ينشأ « ابن ماما »
كالفتاة الحية ، بدعوى أن أكثر الشباب متصف

بالخشونة وسوء الآخلاق التي لا تليق بابنها ، وبذلك
تربى فيه صفات الخجل والجبن وخشية الأصديقاء
الذين من سنه وجنسه ، وينتج عن ذلك أن يأخذ
تدريجاً في الشعور بالسعادة طالما كان في صحبة أمه أو
أمثالها من النساء اللاتي في سنها ، ولا يشعر بالارتياح
إذا وجد مع غيرهن من الشبان الذين تقرب أعمارهم
من عمره

وهنا أريد أن أوضح في عبارة لا تحتل الإبهام ، أن
الكثير من النساء اللاتي يسكن مع ابنائهن هذا المسلك ،
مريضات . لا شريات . . انه الوسواس الذي يسم
عقولهن كما يسم السرطان جسم المصاب به . والمرأة
التي تشكو من هذه الفكرة الثابتة نحو ابنها ، لا تختلف
كثيراً عن المرأة التي تشكو من عصاب الأعمال التكرارية
السلطوية ، مثل الفسيل المتوالى وتنظيف البيت مراراً
وتكراراً خشية الجراثيم ، أو تخطى كل شق في الرصيف
خوف سوء الطالع

شذوذ مرضى . . .

طبيعى أن يتوق الولد أو البنت ، بدافع حب
الاستطلاع ، الى أن يعرف شيئاً عن النادر والمجهول
والغامض من أسرار الحياة . فالصبي الذي ينشأ بين
أخوته وأقرانه من الذكور ، يبهره جسم الفتيات لاختلافه
عما يعرفه من أجسام الذكور مثله . أما الصبي الذي
ينشأ في بيئة كلها من النساء ، ولم يستل في حجرة
النوم التي تنام فيها أمه ، تسترعى أنظاره أجسام
الذكور أكثر مما تسترعيها أجسام الاناث

ومن المشاهد أن الطلاق ، وحياة الأسرة التي هدمتها

الحروب أو الأمراض ، وأجور المنازل التى تتضاعف
عاما بعد عام - كلها تدعو الأمهات وأبناءهن الى سكنى
بيوت ضيقة مزدحمة بمن فيها ، وحرمان كل من الأمهات
والأبناء من كثير من مزايا الحرية والسرية . وهذه من
الأسباب التى تحدث الكثير من هؤلاء الأبناء على الإصابة
بداء اللواط

والمعروف ان الصبيان الذين يبقون طويلا فى كنف
الأم ، والذين يدينون بتربيتهم ونشأتهم للأم أكثر منهم
للأب ، يكونون عادة أودع خالقا ، وأرق حسا ، وأكثر
أنوثة من أولئك الذين تتاح لهم فرصة أطول فى علاقتهم
بالأب ، ونصيب أكبر من تربيتهم . وإذا كانت علاقة الأم
بالرجال وخبرتها معهم ليست على ما برام ، عمدت الى
تنشئة ابنها بعيدا عن صفات الرجولة ، سواء كان ذلك
عن وعى منها أم من عقلها الباطن . . . فهى تحاول أن
تجنبه خصائص الرجال وتشجعه على التحلى بصفات
النساء . وكثيرا ما تحذره من خشونة الذكور وألعابهم
العنيفة . وتبث فيه الشعور بالارتياح فى مجتمعات
النساء ، أكثر منه فى مجتمعات الرجال

ومتى كبر ، دفعته ميوله الطبيعية الجنسية ورغباته
الى ذلك المجهول ، الذى لم يكن له عهد بعشرته . . أى
ذلك الجنس المحرم ، الرجل

وفى اعتقاده ان عددا كبيرا من المصابين بهذا الداء ،
تعزى اصابتهم الى الخجل والخوف والتربية الخاطئة

وقد كان بين مرضاى عدد لا يستهان به ممن كانوا
شديدي الرغبة فى الشفاء من هذا الداء . وكانوا يدركون
ان الاستسلام له شذوذ يجب التخلص منه . وقد جاءوا

للعلاج لأنهم أرادوا أن يكون اتصالهم بالجنس الآخر ،
أسوة ببنى جنسهم من الرجال الأصحاء الذين يعيشون
عيشة سوية سليمة . وقد دلت تواريخ الكثيرين منهم
على أنهم نشأوا « أولاد ماما » وكانوا مرهفي الحس ،
ضعاف الأعصاب . وعلاج هؤلاء لا يختلف عن علاج
الحالات التي سبق ذكرها - وهي حالات الخوف
والخجل ، ولا سبيل الى علاج هؤلاء علاجا نفسيا بغير
دواء . فلا النصيح والارشاد ، ولا الاقناع ، ولا التوبيخ ،
ولا العقاب ، يكون له اثر في شفاء المصاب بهذا الداء

أبناء الأمهات ...

هذه قصة سيدة توشك على الخمسين من عمرها ،
ولنرمز لها بالحرف «ل» . تزوجت بعد سن العشرين
بقليل ، ولكنها طلقت بعد عدة سنوات ، ومنحتها المحكمة
حق تربية ابنها الوحيد . والآن قد مضى عليها أكثر من
عشرين سنة ، وحياتها كلها تدور حول محور واحد ،
هو هذا الابن . وهنا نتركها تصف لنا علاقتها بابنها :
« لقد كان ابني كل شيء لى فى الحياة . . وكنا
صديقين ، لا مجرد أم وابن . وكان كل الناس يتحدثون
عن هذه الصداقة ، وعن اخلاص الابن لآله الامه الحنون .
وكنا نشترك معا فى جميع نواحي النشاط . وأنكرت على
نفسى الكثير من مناعم الحياة حتى أهينى له التربية التى
يتمناها الكثيرون أمثاله . ولما كان لا يزال فى سنوات
الطفولة والصبى ، كنا نذهب معا الى المتاحف ودور
التمثيل ، وحفلات الموسيقى ، والأوبرا فى كل يوم من أيام
السبت . وبعد ذلك بسنوات تعلمت الانزلاق على الجليد
والسباحة وكنت اشاركه هذه الرياضة على الدوام .

ولما كبر ونضجت ميوله للرقص وأتقن هذا النوع من الترفيه ، علمنى رقصة « الرومبا » و « السمبا » فكنا نرقص معا . . . وكان لا يخطر ببال أحد اننى أمه . . . »

وسرعان ما تبدل حالها بفتة عندما وقع الابن فى غرام فتاة من سنة . . . حقيقة انه كان يصادق فتيات قبل ذلك أحيانا ، ولكنه لم يكن جادا فى تلك الصداقة كما ان امه كانت تحول دون ذلك ، لا سيما انها حرصت على ان تكون هؤلاء الفتيات من صديقاتها ، حتى لاتسول لهن أنفسهن أن يقتنصن ابنها منها . أما فى هذا الغرام الجديد ، فقد كانت المسألة بخلاف ذلك . . . كانت عين الأم الفيورة سريعة الملاحظة ، فأدركت التغير الذى طرأ على الابن . شهدت تبادل اللحظات بين الحبيبين ، وأدركت ان سلعتها قد كسدت . وفى الحال هاجت أحاسيسها فى عنف ارتعدت له فرائصها ، وشاع الألم فى صدرها ، وجف اللعاب فى فمها ، وشعرت باختناق كاد يمنعها عن التنفس ، و بهتف هاتف فى داخلها يقول لها : « لقد أفلت من يدك . . . لقد انتزعته الفتاة منك ، سيكون نصيبك الوحدة . لم يعد لك فى الحياة شيء »

وهكذا اشتعلت نار الفيرة فى صدر السيدة «ل» حتى أعمتها عن الصواب ، كما كادت تعمى عينها حقيقة . وأخذت منذ ذلك الحين تضرر الكراهية للفتاة التى احبها ابنها ، واشتدت رغبتها فى الانتقام منها ، سواء كان بالحق الأذى أو القضاء على حياتها كلية ، بالرغم مما كانت تظهره لها الفتاة من احترام وأدب وكياسة . .

هذه حالة غيرة ناضجة أوشكت أن تلد مأساة . وهى منشأ ثلاثة أرباع المتاعب التى يلاقىها الأزواج من

الحموات . فقد تتاح الفرص للابن أن ينال حقه من الاستقلال في الرأي والحياة ، ويتزوج من الفتاة التي يريد ، ولكنه يجد أمامه مشكلة أخرى ، هي مشكلة الأم — إذا كانت كالمريضة التي نحن بصدددها ، أو تقرب منها . وتزداد المشكلة تعقيدا إذا كانت الأم في حالة مالية لا تمكنها من العيش مستقلة عن ابنها

والأم الفيورة المريضة — كالسيدة «ل» تكون عادة واسعة الحيلة، داهية، ماهرة، ماهرة في التأثير في ابنها — تأثيرا يفرق بينه وبين زوجته . وكثيرا ما تبلغ قسوتها نحو الابن والزوجة حدا لا سبيل الى احتماله . . تلجأ الى الكذب ، وتفسير الوقائع تفسيراً أعوج ، وتخلق المشاكل إذا لم توجد ، وتمثل أدوارا قد تنتهي بأسوأ العواقب ، وقد تصاب الأم بسبب الفيرة بأمراض من شتى الأنواع ، فيجد الابن نفسه بين نارين . . البر بأمه أو الاخلاص لزوجته . ويغلب عليه الفشل في محاولته تكييف الأمور في صالح الزوجة ، لأن الأم لا تكف عن اجتذابه نحوها بشتى الوسائل ، وهو بطبيعة الحال يجبن أمامها ويرضخ لها ، لأنه نشأ هكذا شديد التعلق بها والاعتماد عليها وعدم اتخاذ أى قرار بغير رضاها . والأم التي تحب ابنها منذ صفرة جبا أقرب الى الملكية منه الى الأمومة ، وتظل كذلك بعد بلوغه سن الرشد ، فتمنعه من معاشرة أصدقائه وأقرانه حتى تحتكره لذاتها، وتحرم عليه اللعب مع من في سنه تجنبا لما في الألعاب من خشونة انرجال . . مثل هذه الأم تضعف الابن وتسلب منه أسمى صفات الرجولة

ونسبة كبيرة من حالات الطلاق تكون وراءها أم

كالسيدة «ل» . ومما يؤسف له ان الزوجة في هذه الحالة ، اذا كان لها ولد ، قد تكرر الدور الذي قامت به حماتها ، فتنشئه تنشئة لا تختلف عما نشأ عليه زوجها ، وتفعل ذلك بغير أن تعتمد محاكاة حماتها . ومثل هذه الحالة التي وصفت كثيرة الحوادث واليها يرجع الكثير من حوادث الطلاق ، والشقاء ، وخيبة الأمل ، وإصابة الأطفال بالعصاب

طلب النجدة . . .

هذه قصة السيدة «ل» التي جاءت لاستشارتي ، تطلب النجدة من ألم الوحدة والسامة والمرارة التي تحملها بين جوارحها ، منذ زواج ابنها وحرمانها من عشرته . لم تجد في الحياة ما يطيب خاطرها بعد أن أصبح ابنها لغيرها . ولم تعد تعنى بزيارة المتاحف ، أو الاصفاء الى الموسيقى ، أو السفر أو المساهمة في ألعاب رياضية . ولم تعد تهتم بالمجتمعات والحفلات ، طالما أصبح ابنها لا يرافقها اليها . وكان لا يخلو ذهنها دقيقة واحدة من الحقد عليه وعلى الفتاة التي اتخذها زوجة . واستولت على أفكارها الغيرة والأسف الشديد على ما وصلت اليه حالتها

وكانت النتيجة المحتومة أن تألم جسمها مع عقلها . . فقد فقدت شهيتها ونقص وزنها ، فاذا أكلت أصيبت بسوء هضم . أما الأرق فاستنزف جهدها . . كانت لاتأوى الى فراشها قبل الساعة الثانية صباحا أو الأولى أحيانا ، ثم لا يجد النوم الى جفניה سبيلا قبل مطلع الفجر ، فتظل قلقة ، تعيسة ، دائمة التفكير في متاعبها مرهقة الحس ، سريعة الغضب

وكانت زوجة الابن لا تنطق بكلمة ، الا وتغدها الام
اهانة واحتقارا لها ، ثم تبالغ في تضخيمها حتى يختل
تفكيرها اختلالا يوشك أن يكون جنونا

وبعد مواجهتها بسيل من الأسئلة قصت على التاريخ
الذى فصلته في الفصل السابق ، وقد أبت في بادئ
الأمر أن تصدق أن مصدر الأعراض التى تشكو منها
عقلى وان سببها الفيرة ، وان الفيرة وليدة التعب
والخوف . ولما وازبطت على تعاطى الدواء يوميا ، خفت
حدة الحساسية فى الخلايا العصبية ، وزال عنها الأرق
والتوتر ، وأخذت تنظم حياتها النفسية تدريجا . وليس
من السهل على مريضة مثلها فى السادسة والأربعين من
عمرها ، أن تنسى دروس الحب الخاطئة التى تعلمتها
اثناء السنوات التى قضتها مع ابنها ، وأن تتعلم من
جديد فن الحب الصحيح السليم ، ومع ذلك ليس الأمر
فى حكم المستحيل ، وليس معنى هذا أن العلاج قد
حول كراهيتها لزوجة ابنها الى حب . كل ما هنالك ان
عقلها قد استراح ، فأخذت تكون لنفسها علاقات جديدة
وتشغل ذهنها ووقتها بنواح أخرى من نواحي النشاط .
وأخذت لهب الفيرة تنطفئ شيئا فشيئا الى أن أصبحت
تهاجه الأمر الواقع وتقبل الفتاة على علاقتها - كزوجة
الابن - بل بدأت فعلا تنظر اليها نظرة احترام
وحسب هذه النتيجة أن تكون انتصارا على المرض

* * *

وقد استمعت من مرضاى الى قصص كثيرة من هذا
النوع . وكان بين هؤلاء أبناء ، فضلا عن الأمهات . . يأتي
الابن عادة لاستشارتى فى مثل الحالة السالفة ، لأنه

يواجه مشكلة خطيرة لا يعرف لحلها سبيلا.. فحبه
لزوجته يوجهه شرقا ، وحبه لأمه يوجهه غربا ، وهو
حائر بين هذا وذاك ، لا يعرف للسلام الفعلى معنى ،
ولا يذوق للراحة طعما .. وسرعان ما تسبب هذه
الاضطرابات النفسية أعراضا بدنية ، فيشكو من قرح
معديّة تارة ومن زكام أو سوء هضم تارة أخرى ..
أعصابه متوترة ، شديدة الانزعاج ، متعبة ، فتترك أثرا
سيئا عند رؤسائه فى العمل . ولا يخفى عليه انه لا يقوم
بعمله على الوجه الصحيح . وفضلا عن هذا كله ، فان
ضميره يؤنبه لشعوره بالاثم واعتقاده ان تخليه عن أمه
أكراما لزوجته ، تكران للجميل ، وتجاهل لكل ما بذلته
أمه فى سبيل تربيته

وعلاج هذا المريض وأمثاله لا يختلف عن سواه ..
عليه أن يفهم ان الأعراض البدنية صدى لاضطراباته
العقلية، وان منشأها استنزاف الطاقة العصبية. فلا بد
من إزالة هذا التعب الذى استولى على أعصابه بالدواء.
وبذلك تزول الأعراض البدنية . وفى الوقت عينه ينبغي
تنظيم حياته العقلية ، حتى يتعلم كيف يحب أمه ، ولكن
ليس على حساب زوجته ، وأن يتعلم كيف يكون مستقلا
فى حياته ، غير معتمد على أمه فيما يبت فيه من قرارات ،
وان هذا الاستقلال لا يتعارض مع حبه واحترامه لأمه

وكثيرا ما تكون الزوجة هى التى تجيء لاستشارتى ،
وتطلب مساعدتى فى حل هذا المشكل والتوفيق بينها وبين
الأم والزوج . وفى مثل هذه الحالة كنت أصارح الزوجة
المسكينة انها لن تستطيع وحدها الوصول الى حل مرضى ،
اذ لابد من علاج كل من الزوج والأم علاجا طبيا ، وكل
ما فى وسعى أن أقوله لها فوق ذلك ، انهما مريضان

بنات فى خدمة الأمهات . . .

ليس الأبناء وحدهم هم الذين نمتص الأمهات دماءهم . . فالكثيرات منهن لا أبناء لهن ، ولكن لهن بنات ، هناك عدد من النساء اللانى باقن سن الهرم أو الشيخوخة يحتفظن ببناتهن للعناية بهن ، والسهر ليلا ونهارا على خدمتهن . هؤلاء الأمهات بطبيعتهن أنانيات ، شديدت الفيرة من حياة الغير وسعادتهم ، لاسيما الأصغر منهن سنا . كل همهن أن يكن بطلات فى مرسح الحياة ، فى الأسرة أو البيئة التى يعشن فيها . . لماذا ؟ قد يكون الباعث الخوف من أن يهملن ويتجاهلن الغير

والمرأة المعجوز التى يستولى عليها هذا اللون من الخوف ، تخلق من نفسها مشكلا للأسرة عسير الحل . . فتكشر عن ناب الغضب ، وتجعل حياة ذويها لا تطاق ، اذا ما أعار أحدهم ابنتها التفاتة ، وخصها بنصيب من العناية اكبر من نصيبها . أما ابنتها فتلتزم الصمت فى هذه الحالة ، وتظل وراء الستار ، لعلمها ان أقل حركة منها ، تشير أعصاب الأم ، وتمثل دورا عنيفا من الأدوار التى أصبحت أخصائية فيها

وليس ما يهمنى فى هذا الفصل الأم ، بل الابنة المسكينة وقد ضحت شبابها فى سبيل خدمة الأم التى امتصت دمها ، فعلا وجهها الاصفرار وقتلها الخجل ، وأصبحت عاجزة عن القيام بعملها ، وضعفت شخصيتها . . تقضى حياتها مجهدة متوترة ، تحارب عاطفتين وتعيش بين نارين : حبها الطبيعى لأمها ، واستيائها من معاملة أمها لها ، كانت تقول لنفسها : « اذا كنت حقا أمينة لدينى مطبعة لضميرى ، كان لزاما على أن أتفاضى عما تسببه

لى أمى من متاعب وآلام ، والا كنت خائنة ، فأكرة
للجميل ، محبة لذاتى ، بعيدة عن النبل والشمم » .
ويترتب على هذا أصابتها بالعصاب الذى يضعف طاقتها،
ويسبب لها الأعراض البدنية التى تتطلب الدواء والعلاج
النفسانى

وكثيرا ما تطول هذه المآسى سنوات وتمتد أعواما ،
بفضل تلك العجز التى اشتهرت بقوة الشكيمة وكامل
الضحة ، فقد آلت على نفسها أن تقوم ابنتها على خدمتها
والسهر على صحتها بلا توان . ووطدت العزم على أن
تعيش إلى التسعين أو أكثر، فى الوقت الذى امتصت فيه
دماء ابنتها ، فذوى عودها ، ودب فيها الكبر قبل الأوان .
وعندما يدنو الأجل وتموت الأم فى النهاية ، تكون العلل
البدنية قد أنهكت قوى البنت ، وتركتها مريضة البقية
الباقية من حياتها ، اللهم الا اذا أتاحت لها الفرص العلاج

الفصل الثامن :

هل تخاف الحياة؟

ان المقياس الصحيح لصحتك العقلية شعورك ..
فمتى شعرت بالسرور يملأ جوانحك والعافية تتغلغل في
جسمك ، كان هذا دليلا على ان طاقتك العصبية بلغت
الرقم ١٠٠ - انظر الجدول - وانك متفائل واثق من
نفسك . تنتظر الفد ، والاسبوع القادم ، والسنة كلها
بشفر باسم وبفارغ الصبر . ترسم خطط المستقبل ، فلا
يتطرق الى ذهنك الشك في نجاحها . وتنطلق افكارك
مندفعة كالسهم بعيدة عن نفسك ، لان العالم كله لك ،
الحياة في نظرك كلها لذات ومفاجآت ، مليئة بالحوادث
والمغامرات ، تتوقع الخير فتجده ، وتنتظر الساعة التي
يتاح لك فيها التعرف الى فوج جديد من الناس ، ومتى
دنت ، تهيأت للقيام بها فرحا ، توقعا منك انك ستحبهم ،
ومن انهم سيحبونك ، لا تعرف اليأس ، فاذا اخطأت
مرة اوفشلت ، أسفت الى حين وأخرجت . ولكن شعور
الأسف لا يلبث ان يزول بعد ساعة أو يوم . وفي هذه
الحالة لا تلازمك الأفكار التي تتصل بهذا الشعور، ولا
تهبط الى أغوار العقل الباطن .. تهضم خبراتك العقلية
اليومية ، كما تهضم طعامك اليومي وشرابك ..

هذه هي الصحة العقلية .. وهذا هو مستوى الحياة
الذي نسعى اليه جميعا ، ويجب علينا بلوغه

والدليل الأول على هبوط طاقتك دون المستوى
السليم ، الذي لا يمكن استعادته بالنوم الكافي وراحة
آخر الأسبوع ، هو أنك تأخذ في تركيز فكري في ذاتك ،
وتصبح راعيا لما يسرى في جسمك من أحاسيس . أنك
قلق ، سريع التأثر ، ولا تعرف لهذا سببا . تهتاج لأوهي
الأسباب ، فالضوضاء التي كنت بالأمس لاتأبه لها وقلما
كنت تسمعها ، تصبح مصدرا لتنفيذ حياتك ، ولا يمضي
زمن طويل حتى تصبح لا تطيق حركات من حولك
وسكناتهم : الوالد والوالدة والزوجة أو الزوج والأطفال ،
في حين أن هذه مجرد عاداتهم الشخصية التي كانت قبل
ذلك لا تسبب لك أدنى مضايقة . ولا يقف شعورك هذا
عند حد بيتك ، بل يتبعك الى محل عملك .. فاذا ما
أراد رئيسك أن يملأ عليك رسالة ، وأخذ يسعل أو
« يسلك زوره » وتكرر ذلك منه ، ضقت صدرا به ،
وأحسست برغبتك في ضربه أو قذفه بالأوراق التي في يدك
ثم تساورك الهموم ، بالرغم من علمك أن ليس تمة
ما يدعوك لذلك . ويتسرب خيط من الشك كالثعبان السام
الى ذهنك ، ويهمس في أذنيك فحيحا يندرك بسوء المصير
.. فيخيل اليك أن كارثة توشك أن تدنو منك ، أو أن
حربا عالمية على الأبواب ، وأن أثمان الحاجيات وأجور
المنازل سترتفع ، وضرائب جديدة ستفرض على الأهلين
ولما كانت هذه المخاوف تواصل انشباب أظفارها في
جسمك ولا تخف وطأتها ، ولما كان شعورك بهذا التغير
الذي حدث في حالتك الصحية يفارقك ، فانك توقن أن
الآفكار المزعجة التي تساورك حقيقة لا أوهام ، وإذا

ما تصفحت جريدة ، تقع عينك على العناوين المزعجة دون
سواها ، لأنها تتفق وما يجيش في خاطرك ، مثال ذلك
« الخطر الشيوعي يزداد دنوا » ، « الأسهم والسندات
في نزول » ، « تخفيف الضرائب أمر بعيد الاحتمال »

وتدهش عند قراءتك الجرائد يوميا للعدد الكبير من
الرجال والنساء من أندادك الذين يموتون ، وتحس بعد
القائك نظرة على الوفيات بشعور غريب غامض ينبئك
بأن صحتك في تدهور ، وأن هناك ما يحمل على الاعتقاد
بأن مرضا بدأ يصيب قلبك ، أو أن الكلى أخذت
تضعف ، أو أن داء السرطان أخذ يغزو جسمك

وهنا يتركز تفكيرك في نفسك .. وكلما ارتفعت درجة
التعب في جسمك وأعصابك ، قل اهتمامك بكل ما هو
خارج عن هذا النطاق الضيق : نطاق نفسك ، وما يتعلق
بها . ولا تعود تفكر في المستقبل أو ترسم الخطط ، كما
كنت تفعل من قبل ، لأنك فقدت الكثير من الثقة في
قدرتك على العمل .. ويهتف في أذنك هاتف قائلا :
« لقد قضى على مستقبلك » . وسرعان ما تجد مشقة
عظيمة في ارتداء ملابسك للخروج مساء تلبية لدعوة ،
أو قضاء لسهرة . ولا تشعر بالارتياح الذي تشعر به
في بيتك ، إذا وجدت في بيت جارك أو صديقك .. ومتى
فرغت من عملك هرولت مسرعا الى منزلك ، حيث
تنكمش في حجرتك كالحيوان المريض في حظيرته

والواقع أنك مريض حقا ، وإن كنت لا تعرف ذلك ..
إن كل ما تعرفه أن الدنيا ليست بخير ، وأنك أنت كذلك
ولضعف الثقة في نفسك تأخذ في التفكير في الماضي ،
ويختفى كل ما صادفته في حياتك من نجاح . وينتج

عن هذا طبعا احجامك عن منافسة الفير ، أو الاقدام
على مشروع جديد

على هامش الحياة ..

في العالم الذى نعيش فيه مئات الألوف من الناس
— رجالا وساء — يعيشون على هامش الحياة وفي ظلالها .
اولئك هم الذين يقضون جل حياتهم في المجال الذى سميناه
«النورستانيا» . ان ما يخافون منه هو الحياة .. الحياة
بعينها . انها في نظرهم عبء لا يطاق .. مطالبها كثيرة
ومسئولياتها ثقيلة . والعلاقة مع الناس طريق وعر
محفوف بالأشواك

ومن اعراض « النورستانيا » ان المصابين بها يجدون
صعوبة كبيرة في تكوين علاقات حسنة مع الفير .. فلا
يستطيعون أن يكونوا على وفاق مع أزواجهم ولا مع
أولادهم ، ولا أن يعيشوا في وئام مع جيرانهم وزملائهم في
العمل . ولا يستطيعون أن يصونوا سنتهم عن العيب
في سواهم ، أو افكارهم عن التحيز والتعصب لأغراضهم
الشخصية ، وهم على الدوام مرهفو الحس ، يتأثرون
بكل كلمة توجه اليهم فيحملونها على محمل سيئ ،
ويعتقدون في الخرافات والخزعبلات . فاذا وقع لأحدهم
حادث لا يسره ، عزاه الى مرآة كسرت أمامه ، أو ان
أحدا ترك قبعته على فراشه ، أو انه أنجز عملا معيناً
يوم جمعة . وما تعلقهم بالأباطيل سوى تبرير لأخطاء
يرتكبونها .. فلا غرابة اذا لجأوا لقراءة الكف والتنجيم
الخ ..

ان أحسن وصف الأولئك الذين يعيشون على هامش
الحياة ، ما يقولونه هم عن أنفسهم . ومن عادتي أن

أطلب الى بعض مرضاى ، بعد ثردهم على العيادة ،
أن يكتبوا وصفا لشعورهم ، وهذا ما كتبه شاب :

« لقد مضى على فى العلاج شهر كامل ، ولكنى لا أزال
مضطرب الدهن ، وكأننى أسلك طريقا يكتنفه الضباب .
وأكاد لا أستطيع رفع عينى لثقل الجفون . ومتى نمت
تكاثرت على الأحلام المخيفة ، فإذا صبحوت وجدت نفسى
خائر القوى . اننى لا أنتظر منك معجزة يادكتور . قد
يكون علاجك عين الصواب ، ولكن حالتى تزداد سوءا .
التعب يضنينى ، والضجر من الحياة يلزمنى ، ولست
أدرى أى طريق أسلك . لقد سمعت الكثير من الأطباء
العديد الذين استشرتهم ، فلم أعد أفرق بين ما أصدق
وما لا أصدق . . . قد يكون دوائى صفقة قوية على رأسى
أثوب بها الى رشدى . . لا أجد لذة فى شىء أكثر من
بضع دقائق . . فهل من وسيلة لانتزاع أفكارى من
ذهنى حتى لا تتركز فى نفسى ؟ »

وقد طمأنت هذا البائس ، مؤكدا له انه فى طريق
السفاء وانه سينتهى من العلاج بعد شهر واحد . وقد
حدث فعلا ، وهذا ما كتبه بعد اتمام العلاج :

« كنت لا أصدق يادكتور اننى سأنتشل من تلك
الهوة . . هأنا الآن قوى ، سعيد ، أجد فى الحياة لذة
ومتعة لم يكن لى عهد بهما من قبل . لقد زال عنى
الخوف من تلك الأحاسيس المزعجة التى كانت تنقض
على فجأة ، فتسحقنى سحقا »



وهذا رجل فى متوسط العمر ، طالت شكواه من
العصاب ، يصف حالته قائلا :

« خيل الى قبل مجيئى الى هذه العيادة اننى فى طريقى الى الجنون . . كنت أخاف ان أموت ، كما كنت أخاف أن أعيش ، كنت لا أتحمس لشيء ولا أجد لذة فى شيء . كنت أشعر اننى فأر فى مصيدة »

وهذا ضابط فى الجيش يصور لنا ماعاناه من آلام : « مضت على عدة سنوات ، كنت أؤكد فيها لنفسى اننى دون سائر الناس فى حالتى العقلية . وكنت أفكر فى الالتجاء الى أحد الاخصائيين لفحصى بواسطة اختبار الذكاء . كنت أخشى أن أقدم على عمل جديد أو مخالف لما اعتدت عليه . وقد انقطعت عن الدراسة فى خلال السنة الثانية الثانوية ، بسبب كثرة الغياب واضطرارى الى الاعتكاف فى المنزل أياما من حين الى حين ، وكنت أشعر بارتياح طالما كنت فى البيت ، فاذا استأنفت الذهاب للمدرسة عاودنى التعب والمرض من جديد . وكنت أشعر اننى مخطيء لعدم اتمام دراستى ، وهذا ما حدا بى الى الانزواء واعتزال الناس . وكنت أتصور ان جميع الناس ضدى ، ولذا كنت لا أثق فى أحد »

كان هذا الشاب فى الثانية والعشرين من عمره ، حسن الطلعة . يبلغ طوله ستة أقدام . غير ان صوته الخافت كان يحمل السماع على الظن انه طفل فى السادسة . ومددت يدي اليه فتناولها برعشة وخوف . ولم يستطع أن يفتح عينيه أو يقابلنى وجها لوجه . فجلس منكشاً فى كرسيه ، منخفض الرأس ، مسبل العينين . وقد تسبب عن عزله وبعده عن الناس زمنا طويلا ، انه استسلم لدنيا الأحلام ، واسترسل فى الخيال ، تعويضا عما صادفه فى الحياة من فشل وخيبة أمل . . .

لقد كان هذا الشاب عندما جاء لزيارتي قد قطع شوطا في طريقه الى جنون المراهقة أو الشيزوفرينا ، وقد قال لي عندما سألته عما يشكو منه :

« لقد أصبحت في عداد أولئك الذين يقال عنهم انهم على الرف . أرى الناس في حياتهم اليومية يروحون ويجيئون في حالة طبيعية سعيدة سهلة ، فيدهشني كيف يتاح لهم ذلك ، في حين اني لست أدري كيف أبدا ، واين »

« منذ ١٥ عاما كنت أداعب كلب صديق لي ، فعرضني في ساقى . ولم يكن هذا أمرا ذا بال في ذلك الحين ، فقد كنت مولعا بالكلاب منذ صغرى ، وكان لدينا اثنان . غير ان أصدقائي أخذوا يهولون هذا الحادث . ولعل ذلك كان اشباعا لرغباتهم لا لارضائي . فذهبت الى صيدلية وأردت أن أشتري مطهرا ، أضعه فوق التسلسلات السطحية في ساقى . فأبى الصيدلى ان يبيعنى شيئا ، وقال انه لا يريد أن يتحمل مسؤولية ونصح لي أن أستشير طبيبا . ولكنى لم أفعل ذلك في تلك الساعة المتأخرة من الليل . وبعد أن أويت الى فراشى بدأت أحس بالألم ، فأخذت أفكر في نتائجه ، وفي اليوم التالى تبين لي ان طبيب العائلة متغيب ، فزرت آخر لا أعرفه . وبعد علاجه اياى طلب الى أن أزوره بعد أيام قليلة ، حتى يراقب سير الجرح »

« وهنا ساورنى القلق وخشيت أن أصاب بداء الكلب . وقد ذكرت ذاك الطبيب حينما زرتة بعد ذلك فقال لي ان اصابتى بداء الكلب بعيدة الاحتمال وان قلقى دليل اصابتى بالعصاب . فما معنى هذا ؟ اننى لم أفهم هذا التعب ، ولكنه أزعجنى على كل حال . فذهبت توا الى المكتبة العمومية واستعرت بعض الكتب التي تبحث في

طب الأمراض العقلية . وكنت كلما زدت قراءة زدت
اكتشافا لأعراض مرضية في «

» وكان ينتظر أن تكفى كل هذه الأعراض الشاذة التي
اكتشفتها في نفسي ، لانتزاع فكرة داء الكلب من ذهني ،
ولكن شيئا من هذا لم يحدث . فقد أصبحت أخاف كل
كلب تقع عليه عيني ، حتى الكلاب التي اعتدت رؤيتها
طول حياتي في بيتنا . وكنت لا أجرؤ على مس كلب
بيدي ، ولو أعطيت في مقابل ذلك مالا وفيرا . وكان
مجرد المشي في الشارع ترتعد له فرائصي ، خشية أن
الاقى كلبا في طريقي ، ولو كان سيده ماسكا بزمامه .
فاذا فعلت ولمحت كلبا ، سارعت الى الجانب الآخر من
الطريق أو هرعت الى منحني بعيدا عنه . . وهذا حالي
منذ ١٥ عاما حتى هذه الساعة «

» لقد كنت على الدوام أشعر بعدم الطمأنينة ، وبأنني
غير كفاء لما أؤدبه من أعمال ، ودون الآخرين في كل شيء .
واذا ما حاولت ذكر الأشياء التي كنت أخاف منها منذ أن
كنت في الثامنة عشرة من عمري ، فأنني أضع في مقدمتها
الخوف من لعب «البلي» وسائر الألعاب التي كانت أمي
لاتوافق عليها، الخوف من إثارة غضبها في الواقع ، الخوف
من التدخلين للسبب عينه ، الخوف من وجودي بمفردي
لنلا، الخوف من أن أكون خامل الذكر، الخوف من خلع
ملابس، أمام غيري من الصبيان والذكور عموما ، وقد
كنت أخشى أن يهزأوا بي، نظرا لبدانتى ، الخوف من أن
أكون غير حسن المنظر، الخوف من افتقاري الى المال ،
فقد كانت أسرتي موسرة يوما ما ، ولكنها أفاست في خلال
النسائقة المالية . وقد علقت بذاكرتي المدة التي كانت
أختي تشتغل فيها فوق طاقتها حتى تسدد الديون التي

كان بيتنا مرهونا لأجلها . وكنت أخاف ألا يتوافر لدى المال والثياب، كفى من أصدقائي . وكنت أشعر بجرح كبريائي لأن زملائي كانوا في مدارس داخلية ، في حين أن أمي كانت لا تمكنها ماليتها من إرسالى إلى تلك المدارس . وأذكر أنى كنت أرجو أمي أحيانا أن تعطينى نقودا لأتفققها فى دعوة احدى صديقاتى للخروج معا . فاذا لم تجب طلبى ، كنت أغضب وأتخذ الغضب مبررا لسرقة المبلغ من أختى أو أمى . وكنت أخاف أن يكشف أمرى وأنا أدخن أو أشرب خمرا . وكنت أخاف أن أعود متأخرا إلى البيت ليلا، لئلا أجد أمى فى انتظارى . . وفى المدرسة كنت أخاف الرياضيات وأخشى أن أغدو غيبا أمام التلاميذ «

وبعد أن فحصت هذا المريض فحصا دقيقا ، واطلعت على نتيجة الفحص الكيمائى والأشعة ، وأنواع العلاج العديدة التى عولج بها من قبل ، استقر رأيى على التشخيص ، وقبل شروعى فى العلاج طلبت إلى هذا الضابط البحرى المسكين ، أن يقص على سيرة حياته تفصيلا فى بحر السنوات العشر الماضية ، فى بلدته الصغيرة التى قضى فيها طفولته . قال :

« لما كنت أصغر اخوتى الخمسة ، وكنت حريصا على الاحتفاظ بالمستوى الذى كانت تتوقعه منه أمى، وأخواتى، الثلاث وأخى ، فقد كنت دواما معنيا بأن أكون عند حسن ظنهم بى . وقد توفى أبى فجأة وأنا فى سن الطفولة . وكانت أمى بعد وفاته لا تفتأ تذكرنى بما كان عليه أبى من قوة الخلق ، وكم كان يؤسفه ألا يرانى على غير ما يريد ، فبما لو كان حيا . لذلك كنت منذ صغرى أقدم رجلا وأؤخر أخرى قبل الاقدام على عمل ، حتى

اضمن نجاحي فيه . وكانت نتيجة أمانى فى الحذر ،
اننى كنت لا أخطو خطوة أتوجس منها الفشل ، أو قبل
أن أوقن من نجاحي فيها

« وفى السنة التى توفى فيها والدى - وكنت قد
بلغت الثامنة - أصبت بمرض فى أنفى ، فكانت تدمى
إذا لمستها ، وكنت عرضة للزكام والتهاب الجيوب
الأنفية . وفى تلك السنة أصبت أنا ووالدى بالدفترى ،
فزاد ألم الجيوب عندى شدة

« وكانت علاقائى بزملائى حسنة ، وكانت حياتنا
البيتية فوق المعدل . وكانت أسر زملائى كذلك حسنة .
ولعل أمى كانت الوحيدة فى شدة معاملتها نوعا ما .
وكان التوفيق بين أرضائها ، مع الاحتفاظ بحسن
صداقتى مع زملائى ، يستنفد منى جهدا متواصلا .
مثال ذلك أنها كانت تعترض على لعى «اللى» بدعوى
أنه ضرب من المقامرة ، لا يتفق وتقاليد البيشة التى
يعيشون فيها . وقد قبض على أخى مرة وأنا متلبس
بتهمة التدخين وهددنى بشكواى لأمى . وكانت أمى
تستاء لرؤيتى مع أحد ممن اعتادوا التدخين ، وكانت
تجافى أصدقائى الذين يجيئون لزيارة شقيقاتى وتغلف
لهم القول . ونتج عن ذلك على ما أعتقد ، أن لم تتزوج
منهن سوى واحدة

« أما حياتى المدرسية فكانت على ما يرام ، ولم
تعترضنى صعوبة فيها سوى فيما يتعلق بالرياضيات ،
ويعزى ذلك الى معلمة الحساب عند أول عهدي بهذه
المادة . فقد كان صبرها ينفد بسرعة ، وكانت تأبى أن
تتمهلنى ، ونتج عن ذلك اننى كنت أخشاها . وقد
اختمر فى ذهنى اننى لا أصلح لدروس الرياضة . وبقيت

هذه الفكرة معى طول حياتى الدراسية بما فى ذلك الحياة الجامعية . وكان نصيبى فيها على الدوام الفشل . ولما تقدمت لدخول المدرسة الحربية فى أنابوليس ، كانت الرياضة سبب عدم قبولى

« وخلال دراستى الثانوية أصبت فى حادثين . . قفزت فى حمام السباحة فى مكان قليل العمق فأغمر على غير اننى أصبت نجاحا باهرا فى السباحة والقفز وفزت بكأس الجدارة فى المخيمات الصيفية مرات

« والتحقت فى السابعة عشرة من عمرى بكلية باحدى الجامعات . وتجنبنا الرياضيات ، ودرست بدلا منها علم طبقات الأرض . وكانت درجاتى متوسطة أو حول المتوسط . ولكنى كنت أشعر بالتعب ، وكنت أصاب بالزكام خمس مرات أو ست كل شتاء ، وألزم الفراش أسبوعا بسبب الحمى . وازداد الألم بسبب الجيوب الأنفية رغم العلاج المتواصل . وكنت لا أستيقظ تماما قبل الساعة الحادية عشرة صباحا . وقد أجريت لى عملية فى الأنف ، بغير جدوى . وكان يصعب على التنفس ليلا الا باستعمال دواء لفتح المسالك الأنفية والشعب الرئوية

« وقد كنت خلال الدراسة الجامعية ذا حظوة عند زملائى الطلبة ، لاسيما الطالبات ، اذ كنت أكثر من الخروج معهن . وكنت أشرب الخمر فى المجتمعات فى العطلة الأسبوعية ، طالما كان ذلك لا يتسرب خبره الى أمى . وحدث فى ذلك الحين أن شقيقى الطيار الذى كنت أعبدته استشهد فى حادث فحزنت عليه كثيرا . وقد كنت أرغب فى دخول فرقة الطيران فى الجيش ، ولكن وفاة اخي ثبطت همتى . وشعرت فى ذلك الحين اننى مسئول

عن موته لأننى كنت قد شجعتة على الالتحاق بالقوات الجوية

« وفى سنة ١٩٣٥ أراد أفراد أسرتى الحاقى بكلية الحقوق، فنزلت على رغبتهم بالرغم من عدم ميلى لدراسة القانون . ولما يكد يبدأ فصل الشتاء حتى توالى على إصابات الزكام ، فكنت أخشى أن أفشل فى دراستى ، لاسيما بعد أن أصبحت الرجل الوحيد فى العائلة . ومهما يكن من شىء فقد فزت بنيل درجتى فى النهاية . وفى ذلك الوقت أحببت فتاة وأحبتنى ، ولكن أهلى لم يوافقوا على زواجى منها ، غير أن صلتى بها لم تنقطع ، بل دامت خمس سنوات الى أن التحقت بالبحرية . ولم أجد فى نفسى ما يشجعنى على الزواج أو أن أكون مسئولا عن امرأة ، لسوء حالتى الصحية ، فافترقنا بعد أن نصحت لها أن تنسأنى . وفعلا تزوجت من سواى . ومنذ ذلك الحين كانت لا تعاودنى رغبة فى الخروج مع فتاة ، اللهم الا مرة أو مرتين ضربت فيهما موعدا ... »

« بعد تخرجى فى كلية الحقوق التحقت أولا بوظيفة فى شركة التليفون المحلية ، ثم بعد ذلك فى أحد البنوك ، وكنت أمقت وظيفتى الأخيرة ففصلت منها لعدم خبرتى بالعمل . والتحقت بعمل آخر لم أستم فيه سوى أسبوع بسبب المرض وحنينى الى أهلى . وبعد قليل اشتغلت وكيلا لأحدى شركات التأمين ، وظللت فيها سنة ونصف سنة بغير أن أكتسب دولارا واحدا . وكنت أعلم منذ البداية أن نصيبى فيها سيكون الفشل، ولكنى احتفظت بالعمل فيها لعدم وجود سواها

« وبعد عامين لاحظت اننى أخذت فى ادمان الخمر مساء كل سبت ، وكانت آثارها تظل معى طيلة أيام

الأسبوع التالي ، وكنت في ذلك الحين على اتصال بالفتاة التي ذكرت . وفي سنة ١٩٤٠ أدركت ان أمريكا لا بد أن تساهم في الحرب فرغبت في التطوع في الخدمة العسكرية ، هربا من عملي وأسرتي والفتاة التي لم أكن أصلح للزواج منها . وكان مما زادني رغبة في الاعتماد عن بيتي، التعب وشدة حاجتي للتغيير. وفي سنة ١٩٤١ رحلت الى مدينة نيويورك للتمرين . وهنا بدأت متاعبي تزداد عنفا . فقد كان العمل شاقا منها ، وكدت أفشل فشلا ذريعا ...

« وعند التحاقى بالخدمة ، أجريت لي عملية جراحية أخرى في الأنف ، وأخرى لاستئصال المصران الأعور ، وخلع لي ضرسان ، واستؤصل ضلع ، وأجرى لي بذل السلسلة الفقرية أربع مرات . وكنت أشعر بشيء من التحسن أحيانا ، ولكنني كنت عصبي المزاج على الدوام ، أخشى المجهول وأجد صعوبة في النوم . وألجأ الى تعاطي الكحول أحيانا ، ولكنني أحس بعده بتعب وشعور غامض، وستولي على اليأس أحيانا فلا تهمني الحياة ولا أعبأ بالموت . وقد مضم على زمن طويل وأنا عاجز تمام العجز عن تركيز فكري في شيء . فاذا صادفتني مسألة تتطلب تفكيرا طويلا ، أرجأتها أو نسيتها كلية

« وليس في وسعي أن أوضح شعوري نحو أفاد أسرتي ، إذ أكره أن أعزو اليهم سبب متاعبي . انهم أكرمهم أسمي عواطف الحب . غير أنني قبل التحاق بالبحرية كنت أكره الذهاب للست ، بل كنت أوثر البقاء في الخارج أطول مدة ممكنة . كنت أغادره في الساعة الثامنة صباحا وأعود الساعة الحادية عشرة مساء ، إلا اذا كنت أعود أحيانا لتناول طعام العشاء ، فاذا عدت ، كنت أخرج توا

بعد ذلك . وكنت أستاذ من مسلك والدتي مع أصدقائي، وموقفها ازاء التدخين وشرب الخمر، وتدخلها في حربتي . وكانت أمي راخواتي توجهن النقد المرير للغير مما جعلني في عقلي الباطن أحذو حذوهن، وأتوقع في الناس الكمال . وكانت الحياة في البيت بهذه الكيفية عسيرة الاحتمال . . فكان كل ما في وسعي عمله أن أغادره في كل فرصة ممكنة، لعدم شعوري بالارتياح فيه . ولست أدري اذا كان هذا نتيجة حالتي النفسية أم حالتي الصحية . . . »

هذا سجل واضح لمرضى أنهكه التعب ، بسبب ما لاقاه من الزكام المتكرر وآلام الجيوب الأنفية والاصابة بالدفتريا وشدة الحساسية التي زادت هذه الأعراض عنفا . هذا الى أن تربيته البالغة حد الدقة ، وامعان أمه في التشديد عليه ، وخطة شقيقاته الانتقادية - كل هذه كانت بالغة الأثر في شعوره بالألم وتأنيب الضمير ، وتوقعه الكمال في نفسه وغيره . غير أن متاعبه الجسمية وأثرها في حياته النفسية ، التي أشعرته بالفشل والعجز عن معالجة مشاكل الحياة ، لا تعزى الى أمه أو اخواته . . ان منشأها استنزاف طاقته العصبية

ومما يبرهن على صحة هذا التشخيص ، ان المريض بعد علاج ثلاثة أشهر ، أخذ شعر بتحسن ظاهر . فقد خفت وطأة حساسيته ، وزال عنه الأرق ، وانتظمت حياته النفسية . وبعد أن حضر لعبادتي بأربعة أشهر ، مكنته صحته من الالتحاق بعمل في إحدى الشركات في نيويورك وصادف فيه كل ما كان يرجوه من نجاح . وعاد الى الحياة الاجتماعية الطبيعية . وأخذ يستمتع بالحياة ويدرك انها جديرة بأن يحياها لأن شبح الخوف قد زال عنه . هذا هو الشاب الذي جلس في كرسيه

منكمشا مطأطىء الرأس ، مسبل العينين يوم أن جاء
لزيارتى

لقد تعمدت التفصيل فى هذه الحالة لأنها صورة
واقية لمئات الحالات التى يقع فيها الناس فريسة لتعب
الاعصاب . ولو ان هذا المريض قد عنى بعلاج نفسه
منذ ١٥ سنة مضت لكان قد مضى تلك المدة الطويلة
ناجحاً سعيداً ، بدلاً مما لافاه من الجهاد والتقاء وخيبة
الآمال . وكانت البحرية الأمريكية قد وفرت ما أنفقت
عليه من اموال بغير طائل . وكان المريض قد تجنب
ويلات الخوف والآلام البدنية والعقلية . ولا بد لى من
أن أقرر هنا ان كافة العمليات الجراحية التى أجريت
لهذا المسكين - فيما خلا عملية الأنف - كانت لا مبرر لها
اطلاقاً

وليسمح لى القارىء أن أوجه نظره الى السرعة التى
استجاب بها المريض للعلاج ، بالنسبة الى السنوات
الطويلة التى قضاها فى أمراضه المختلفة . ولست أعنى
بهذا ان أفاخر بطريقة العلاج ، ولكنى أريد أن أقول ان
رغبة المريض فى الشفاء وسرعة استيعابه للظروف التى
نشأ فيها المرض ، ومساهمته وتعاونته مع الطبيب - كلها
كانت من أشد العوامل التى ساعدت على سرعة الشفاء .
هذه ، مع الدواء الذى خفف من وطأة التعب فى جهازه
العصبى ، والعلاج النفسانى الذى نظم حياته العقلية ،
انتزعت منه فكرة الغموض والخوف من المجهول والعودة
به الى حياته الطبيعية

الفصل التاسع :

هل تخاف ميولك الجنسية؟

عندما نشر دكتور « الفرد كنزى » وزملاؤه مجلده الشهير « السلوك الجنسى » (١) ، كان صداه بمثابة قنبلة انفجرت ، فهزت الضمير الأمريكى هذا ، زعزع أركان الايمان بالأسس الخلقية التى عليها شيدت اسمى المبادئ وأنبلها . وقد تبع صدوره عشرات من الكتب والمقالات والتقارير ، نشرها أساتذة وكتاب تعليقا عليه ، واسهابا فى الكلام عن المسائل الجنسية وأثرها فى الحياة الأمريكية الحديثة

ولا يسع من يقرأ هذا المجلد الضخم قراءة سطحية الا أن يصل الى نتيجة واحدة ، هى ان أكثرية الشعب الأمريكى شبق ، أو شهوانى فاسق ، أو داعر ، أو منحرف جنسيا

ولست أريد هنا أن أناقش الحالات التى ذكرها دكتور كنزى أو أن أطعن فى احصاءاته . ولكنى أريد أن أقرر

(١) المترجم - نشر هذا الكتاب كنزى واعونه من جامعة أندبانا بهبة من مؤسسة كبيرة ، فى مجلدين أحدهما عن الرجل الأمريكى والاخر عن المرأة الأمريكية ، بين الاول والثانى فترة قدرها ١٢ سنة . ولما ظهر المجلد الثانى فى أواخر سنة ١٩٥٣ ، بيع منه مليون نسخة فى الاسبوع الاول ، بالرغم من ان ثمنه ٣ جنيهات مصرية تقريبا .

أن الاختبار قد علمنى بوصفى طبيبا ، الكثير عن المسائل الجنسية والدور الذى تمثله فى حياة الأغلبية الساحقة من المرضى . فهناك نسبة كبيرة من المرضى الذين يشكون من أوهام ووساوس تتعلق بهذه المسائل

وقد استرعى انظارى العدد الفير من المرضى — رجالا ونساء — الذين كانوا ، ولا يزالون ، يعترفون لى اهم يحافون من ميولهم الجنسية وما يتعلق بها . واننى اعلم يعينا اننى لست الوحيد بين اطباء الامراض العقلية ، الذين يجدون هؤلاء المرضى اعليه تكاد تكون ساحفه . ومن الحقائق التى لاتقبل الجدل ان أولئك الذين يجبنون امام رغباتهم الجنسية ، ويستحيون ، ويترددون ويخافون ، أضعاف أولئك الذين اتصفوا بالجشع فى ارضاء شهواتهم ، ومن يوصفون بلقب «دون جوان» ، ومن اشتهروا باللواط من الرجال ، وبالسحاق من النساء ، ومن يتصلون جنسيا بالحيوانات ، على كتره هؤلاء وأولئك . ويذكر «ارنست جروفر» أستاذ علم الاجتماع فى جامعة كارولينا الشمالية ، فى كتابه «الزواج» سبعة عوامل هامة فى قيام المشاكل الزوجية من الناحية النفسية ، وقد وضع فى مقدمتها ، الاشمئزاز من المسائل الجنسية ، ومما ذكره فى هذا الشأن قوله : «الاشمئزاز بين النساء اكثر انتشارا منه بين الرجال ، ومع ذلك فالكثير من الرجال يشوبهم هذا العيب . ويعزى السبب فى كثير من الأحوال الى الكيفية التى عولجت بها المسألة الجنسية لأول مرة فى الحياة الزوجية» . ويلى الاشمئزاز بين الأسباب السبعة — كما تدل على ذلك دراسة دكتور جروفر — الخوف من الحمل ، والشعور بالاثم

ميلول جنسية في اجازة . . .

متى كان الرجل منهك القوى العصبية ، وقد هبطت طاقته الى الدرجة التى يشعر فيها بالخوف والقلق ، والضجر بالحياة وعدم الارتياح ، وشديدة الاهتمام بأحاسيسه فلا مندوحة من عجزه عن الاستمتاع بحياه جنسية راضية . والرجل الذى لا يطمئن الى عمله ، أو يساوره الهم لمرض فى قلبه أو معدته ، سواء كان ذلك حقيقة أو وهما فد يكون شديد الولع بزواجه ، يحبها حبا جنونيا ، ولكنه مع ذلك يعجز عن رغبة الاتصال بها جنسيا ، أو بأية امرأة سواها . التعب الذى يصيب الجهاز العصبى يقتل الميل الجنسى كما يقتل الصقيع الزهرة . فاذا تعمق هذا التعب فى نفس المصاب به ، تمكن منه الخوف من المسائل الجنسية ، كما يتمكن منه الخوف من الجرائم أو الأماكن الضيقة أو غيرها من انواع المخاوف المرضية

وبهذه المناسبة أشير على القارئ أن يرجع الى حالة الضابط التى أسهبنا فى سردها فى الفصل السالف ، ويقرأ ما قاله عن الفتاة التى أحبها والتى اضطرت أن يعدل عن الزواج منها ، لأنه شعر « انه ليس كفؤا جنسيا للزواج »

لم يكن هذا الشاب مصابا بشذوذ جنسى ، ولم يكن ضعيفا أو دون المتوسط فى قوته الجنسية . ولم تكن عنده « عقدة الأمومة » التى يقال انها تسبب اضطرابات جنسية . ان علته كانت التعب العصبى الذى ملأ ذهنه بالوساوس وفى مقدمتها انه ليس كفؤا من الناحية الجنسية للزواج . كان مفرما بفتاته ، وكن تركيز أفكاره

في نفسه جعلت غرامه معيها مشوبا . وقد أدى به الخوف الى النظر الى الحياة بمنظار أسود ، ففقد كل أمل في السعادة وبهجة العيش ، وخشى الزواج ومسئوليته

كذلك المريض الذي سردت قصته في الفصل السادس، قص علينا كيف انه كان لا يحاول أن يحدث فتاة الا ويشعر انه عصبى المزاج ، فيتصبب العرق من جبينه ، ويخفت صوته ، فلا يجد ما يقوله لها . وحينما كان في خدمة الجيش ذكر لنا كيف انه كان يود لو أمكنه التعرف على فتاة كسائر زملائه ، ولكنه كان لا يعرف السبيل الى ذلك ، أو كيف يجرؤ أن يخاطب من لا يعرف ، أو ماذا يقول لها اذا ما عرفها . ولما شرع في قراءة كتب علم النفس رغبة منه في تفهم حالته ، كان مما فكر فيه ان سبب خجله وفشله انه مصاب بشذوذ جنسى ، اذ لم يجد غير هذا التعليل ما يعزى اليه نفوره من الجنس اللطيف . ومما قاله بهذه المناسبة انه لام والدته على تنشئه تنشئة خاطئة ، ولام والده لأنه سمح لها بذلك

وعندما جاء لاستشارتي كان بين ما أراد الوقوف عليه مني ، أن أصارحه اذا كان به شذوذ جنسى . وكان يخشى هذا الداء بعد أن قرأ عنه في كتب علم النفس ، وما ساوره من الشك في أن يكون مصابا به . وقد أمنت له كيف انه سيشعر برجولته ويكف عن التفكير في أمر هذا الشذوذ بمجرد ابلاله من المرض . . وقد بررت بوعدى فعلا

ومما لا ريب فيه ان الجرأة في العلاقات الجنسية ، تكتسب بالخبرة والمران . فامعان الشاب في الخجل والحياء ينفر منه خطيبته وشريكته في المستقبل . وفضلا عن ذلك يدفعها خجله الى زعزعة ثقتها بنفسها . فقد

يتطرق الى ذهنها ان افتقارها الى الجاذبية الجنسية هو سبب تمنعه وحرسه على عدم رفع الكلفة . وكم من فتاة رفضت يد شاب دمث الأخلاق ، شديد الذكاء ، كان يمكن أن تكون أسعد زوجة معه ، وآثرت عليه آخر لا مزية فيه سوى ما نقص سابقه من جرأة !!

عدم التوافق بين الأزواج . . .

من الأزواج الذين يخاصون لزوجاتهم ويتفانون في حبهن من يساورهم الخوف كلما اتصلوا بهن اتصالاً جنسياً ، وينتهى أمرهم بالاصابة بالعنة . كذلك من النساء من يساورهن الخوف للسبب عينه ، فيحرمن من الاستمتاع بالحياة الزوجية الكاملة

ان استنزاف الطاقة من الجهاز العصبى لا يترك مجالاً للميول الجنسية ، أو على حد تعبير أحد المرضى « متى تعبت الأعصاب ، رحلت الرغبة الجنسية في اجازة »

وهذه قصة السيدة «م» التى جاءت تشكو من مرض طال أجله . حاولت أن ترجع بذاكرتها الى بدء هذا المرض ، فقالت انه ظهر عقب فترة توتر وقلق بسبب حادث وقع لابنها ، وتجنيد زوجها للخدمة العسكرية . وتسبب عن هذين الحادثين أن تراكمت عليها الأزمات المالية والوحدة والمرض ، فنقص وزنها وفقدت كل لذة فى الحياة . وهذه سيرتها ترويها بنفسها :

« كنت كلما غادرت البيت لقضاء حاجة أنتابنى قلق شديد يضطرنى الى العودة . وكنت لا أطيق البقاء فى السينما أكثر من دقائق ، فأسارع فى الخروج فى الوقت الذى يعرض فيه أبداع فصول الرواية ، والفرع يرعبنى ، والمعدة تفوص بى الى حيث لا أدري ، والذهن يخلو من

كل ماشهدته على الشاشة ، ويصبح صفحة بيضاء لا أنر فيها للماضى . وكنت بعد ذلك آوى توا الى فراشى أملا في تهدئة أعصابى . وكثيرا ما كانت تصحب هذه الأزمات ميوعة واغماء واسهال . وكان مجرد تفكيرى فى الخروج لشراء لوازمى من السوق ، يعيد الى هذه الأزمات . وأصبح مستحيلا أن أقف فى حانوت تاجر ، انتظارا لدورى ، فاتفقت مع كل من القصاب والبدال أن يقضى حاجتى قبل غيرى نظرا لحالتى الخاصة . ومع كل هذا كان لايفارقنى الخوف والاضطراب فى خلال هذه الدقائق لتفبى عن البيت وشدة الشعور الذى يدفعنى لسرعة العودة . وقد اضطررت أخيرا أن ألجأ لكل حيلة ممكنة ، لأحمل الآخرين على شراء حاجاتى لى ، تهربا من الخروج « وكنت شديدة القلق على زوجى . . لقد مضى على زواجنا ١١ سنة ، وكانت كل الظروف تهيب الطريق أمامنا للسعادة ، سوى شىء واحد ، اختلاف الدين . . ذلك أننى اسرائيلية وزوجى مسيحى ، كاثوليكي المذهب . وقد كان كل من أهلى وأهله غير راض عن زواجنا منذ اعلان الخطوبة لهذا السبب . وكانت أسرتى لا تقل مقاومة لهذا الزواج عن أسرته . وكانت كل من الأسرتين تؤكد لنا سلفا أن هذه الشركة لن تكون سعيدة ولن تأتى بنتائج حسنة . وقد كانت هذه التنبؤات منذ ذلك الحين بمثابة تهديد ، لايزال سيفه مسلولا فوق رأسى الى هذه الساعة . وكان يبدو لى أن كلينا قد أخطأ فى الاقدام على الزواج . وخطر ببالى اننى اذا تعهدت أمام الله اننى لن أعيش معه بعد ذلك ، فقد يعود من الحرب سالما ولن يتعرض لخطر القتال . وفضلا عن ذلك ، فإن هذا القرار يعيد المياه الى مجاريها بينى وبين والدتى وشقيقتى !

« أخيرا عاد زوجي من الميدان سالما . . فبدأ لي أن هذا دليل قاطع على انني كنت محقة في العهد الذي قطعته على نفسي . وفعلا امتنعت عن كل اتصال جنسي معه . ولكني لم أجرو في بادئ الأمر أن أخبره بالسبب الحقيقي ، بل تذرعت بمبررات أخرى كالمرض والتعب . وكان رده على ذلك انه أخذ يمازجني . وقال لي مرة : « لقد افترقنا طويلا . وربما كان عسيرا عليك أن تعودى الى الحياة السابقة بهذه السرعة . فلنرجىء المسألة الى أن يسعى احدنا الى الآخر » . وقد كنت أشعر أحيانا برغبة ملحة تدفعني للسعى اليه ، وكنت موقنة من انه هو كذلك ، وانه في انتظار اشارة مني . بيد ان هذا كان مستحيلا على . كنت خائفة . وكنت أحذر نفسي من استئناف العلاقة الجنسية معه ، تجنبنا لما قد يترتب على هذا من الأضرار التي قد تقع عليه أو على ابنا ، فضلا عن استحالة العودة الى اسرتي ، وقطع علاقتي بها الى الأبد . وهكذا كانت حياتي بعيدة كل البعد عن السعادة . وباتت خشيتي من الخروج من البيت أشد وطأة مما كانت وكنت أنتهز فرصة وجودي وحدي فأجهش في البكاء وأذرف الدمع غزيرا » وكان لأبي بيت في فلوريدا يتردد عليه في فصل الشتاء . فبعث الى بتذكرة طيارة ، ودعاني للحاق بأفراد الأسرة هناك . وكنت شديدة الرغبة في تلبية دعوته ، تفاديا لزمهرير الشتاء هنا ، ورغبة في الوجود مع أهلي ، لاسيما مع أبي . لقد كنت في طفولتي ابنته المدللة التي كان يؤثرها على سائر اخواتها . والآن وقد بلغ من العمر نهايته ، كنت مشتاقة لقضاء بعض الوقت معه ، ولكني عجزت عن اتخاذ قرار حاسم للسفر . . ست مرات حُزمت فيها حقائبي ، وفي كل مرة كنت أعدل وأبعث ببرقية

أعتذر فيها منذرة بسبب من الأسباب . أما السبب الحقيقي فكان الاصابات المتكررة بالاسهال والقىء خلال أربع أو خمس ساعات ، وما يتبعهما من اغماء شديد الوطأة . وكان بخيل لى اننى فى طريقى الى الجنون ، ورغم ما كنت أعرفه فى نفسى من الذكاء ، فاننى لم أستطع تعليل ذلك . وقد لجأت الى الأطباء ودخلت مستشفى «مونت سينا» ، فكان يقال لى اننى خالية من الأمراض وعلى أن أترك هذه الأوهام

« والآن قد مضى على عامان لم أشتري فى خلالهما قطعة واحدة من ملابسى ، اذ كان زوجى هو الذى يقوم بهذه المهمة ، حتى شراء ملابسى الداخلية . ويدفع زوجى خمسة دولارات للحلاق ليأتى الى البيت ، حتى لا اضطر للذهاب اليه . واستأجر من يقضى حاجات البيت من السوق بدلا منى . وكان كل هذا يزيد من شقائى وألم ضميرى ، لأننى كنت أكلف زوجى نفقات باهظة ، رغم اننى كنت مصدر شقائه ، وبرغم اننى كنت أحبه حبا لا مزيد عليه »

لقد كانت حالة هذه المرأة تستدر العطف والرثاء . . وبينما كانت تسرد على قصتها ، والسكرتيرة تدون أقوالها ، كانت لا تكف عن البكاء . وقد اعترفت انها فكرت فى الانتحار تخلصا مما تلاقيه من العناء وما تسببه من التعاسة لزوجها . ومما ذكرته بهذه المناسبة قولها : « يستطيع على الأقل أن يتزوج بعدى من امرأة من دينه ، بحق له أن يعيش سعيدا معها » . ويتضح مما سبق أن السيدة «م» كانت تتألم من وخز الضمير والشعور بالاثم لزواجها من رجل من غير دينها ، وقد أصبحت هذه الفكرة الثابتة وسواسا ، دفعها الى كبت

رغبتها الجنسية . ولم يكن هذا الحادث فريداً في بابه ، فقد لقيت من المرضى عدداً يذكر ، ممن كان اختلاف الدين عندهم سبباً توتر العلاقات الزوجية ، أو القضاء عليها . على أن هذه الحالات العديدة ، لم يكن الشعور بالآثم فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية مع اختلاف الأديان ، السبب المباشر . كان هذا الشعور لا يحدث إلا عقب مرض أو هزة عصبية ، أو تعب في الجهاز العصبي . أى أن التعب جاء أولاً ، وتبعه الخوف ، ثم أخيراً الشعور بالآثم أو وخز الضمير . ومعنى ذلك أن العقل بطبيعته يبحث عن مبرر فلا يجد أمامه فكرة يتشبث بها إلا أن اختلاف الأديان يجعل العلاقة الجنسية محرمة والاتصال الجنسي آثماً ، أى أن الشعور بالآثم في حالة السيدة «م» وفي جميع الحالات التي شهدتها ، لم يظهر إلا عقب التعب العصبي على أن حالة السيدة «م» كانت نهايتها سعيدة . لقد كانت أولى زياراتها لى يوم اثنين . ورافقتها أختها إلى عيادتي في نيويورك من إحدى الضواحي القريبة . وقد أوصيت الأخت أن ترافق المريضة إلى حين ، إلى أن تتقدم قليلاً في الشفاء ، وحينئذ يجب حضورها بمفردها ، كما ذكرت المريضة أن عليها أن تواظب على العلاج يومياً . وفي اليوم التالي - الثلاثاء - حضرت ومعها أختها أيضاً . وفي اليوم الثالث - الأربعاء - جاءت بمفردها . وكان ذلك اليوم أول مرة خرجت فيها من المنزل بغير أن يرافقها أحد في خلال سنوات ثلاث . وكاد يبلغ انفعالها درجة الهلع ، لوجودها في القطار الأرضي بين جم غفير من الناس ، بعد أن كانت في عزلة عنهم . وقد ابتاعت صحيفة يومية ، وأخذت تقرأ الإعلانات الضخمة عن المحال التجارية ، وتنتظر بفارغ الصبر موعد زيارتها لتلك المحال لشراء ملابسها

وفد تم الشفاء لهذه السيدة في خمسة اسابيع ، كان الناظر اليها في نهاية العلاج يخالها شخصا آخر ، وزالت عنها الفكرة الثابتة والشعور بالاثم في علاقتها الجنسية مع زوجها . فأصبح الزوجان عاشقين من جديد . ولم تتطلب حالة المريضة تحليلا لا نهاية له ، ولا تنقيبا عن علاقتها بوالديها في طفولتها . لم يكن هناك داع لشيء من هذا . كل ما حدث ان الدواء أنقذها من نوبات التعب العصبي الذي كان يصيبها ، والعلاج النفساني ساعدها على تفهم أحاسيسها . وبذلك ذاب الخوف والشعور بالاثم كما تذوب الثلوج أمام أشعة الشمس الحارة . أما ما حدث بعد ذلك فمن فعل الطبيعة ، والطبيعة خير طبيب معالج

• • • العنة

ان حياة الرجل الجنسية لا يأفل نجمها أبدا . . فالكثير من الرجال في سن السبعين يبلغ في حياته الجنسية من النشاط والصحة والقوة درجة يحسده عليها رجل في الخامسة والثلاثين . كما أن هناك الكثير من الرجال في مقتبل العمر وفي عنقوان الصحة البدنية ، من فقد قوته الجنسية وأصبح عنيئا بكل معاني الكلمة . والأطباء يعرفون هذا كل المعرفة . ولعل نسبة كبيرة من هؤلاء من ذوى المهن الشريفة الكبرى . وكان الحضارة أرادت لهم أن يدفعوا ثمنا باهظا لما حازوه من النجاح المهني والمال . وسبب اصابة هؤلاء بالعنة ، استنفاد الطاقة في جهازهم العصبي . وكان العامل الأكبر في هذا ، سرعة الحركة في الحياة الحديثة ، وشدة التنافس ، والاجهاد المتواصل في تصريف الأعمال المتراكمة ، والمسئوليات المالية وما يترتب عليها من هم وقلق

ان أعظم منافس للزوجة، ليست الفتاة الشقراء التى
تعمل فى مكتب زوجها ، وانما ذلك المنافس العنيد ،
قوى الشكيمة ، هو عمله ، مهنته ، وظيفته

وكثيرا ما يكون البول السكرى والبدانة من أسباب
العنة . كذلك قد يكون من أسبابها مقاطعة الرجل للحياة
الجنسية زمنا طويلا . بيد ان أهم أسباب هذا الداء ،
انهالك القوى بسبب الاجهاد فى العمل ، والقلق والهم ،
وتوتر الأعصاب والخوف . وهذه الأسباب لا تفرق بين
الأعمار اذ ان الشيخ والشاب أمامها سيمان

ومن المشاهد ان عددا من الرجال يصاب بالعنة فى
مستهل الحياة الزوجية ، ولكن هذه الإصابة تكون عادة
مؤقتة . ومن أسبابها عصبية المزاج والجبن والخجل ،
عند الاتصال الجنسى . وهذه تزول عادة بالعلاج . ويقول
دكتور تشارلس كلنتون فى كتابه « السلوك الجنسى فى
الزواج » : « كم من رجل سليم البنية ، ممتلىء قوة
وتشاطا ، كفاء للقيام بواجباته الزوجية الجنسية ، يجد
نفسه عاجزا «عنيئا» بسبب انفعال نتابه. اثناء القيام
بهذه الواحات » . وهذا الانفعال يكون عادة الخوف
الذى يرتبط فى ذهن صاحبه بالعملية الجنسية . وهذه
العنة الوقتية ، نفسية لابدنية . . وهذا الخوف لا يختلف
عن غيره من الأنواع التى سبق ذكرها

وقد يكون الخوف خلال الاتصال الجنسى ، سببا فى
عجز المرأة بلوغ النهاية Orgasm والواقع ان هذا كثير
الوقوع بين النساء . ويستدل من السجلات الطبية ان
نسبة ضئيلة من السيدات المتزوجات حديثا تبلغ هذه
النهاية أو تعرف شيئا عنها فى شهر العسل ، أو حتى
بعد ذلك بشهور . وينبغى أن نذكر ان العملية الجنسية

تستدعى فهما وخبرة وليست عملا يدرك بالفطرة والفريزة . كما ينبغي أن نذكر أن بلوغ المرأة هذه النهاية ليس مقياسا للسعادة الزوجية أو عدمها . أن خوف المرأة أو شدة حدائها من هذه العملية ، يمكن التغلب عليهما تدريجيا ، إذا ما التزم الزوج الرقة واللفظ وحسن السياسة مع الزوجة ، أو إذا استدعى الحال ، عرضها على الطبيب لعلاج الجهاز العصبي بالطريقة التي وصفت . وأهم ما ينبغي للزوج مراعاته ، ألا يشكو من خجل الزوجة أو خوفها في مثل هذه الظروف ، وألا يدخل في ذهنها أنها عاجزة عن بلوغ النهاية . فهناك عدد لا يستهان به من النساء اللاتي عشن طول العمر مع أزواجهن ، بغير أن تتم معهن العملية الجنسية مرة واحدة ، ومع ذلك كانت حياتهم الزوجية سعيدة . أن هذه الفكرة ككل فكرة أخرى ثابتة ، منشؤها الخوف بسبب التعب العصبي

أن الرجل - أو المرأة - الذي يشكو من ضعف الأعصاب ، والخجل ، وبشعر بعدم الطمأنينة ، ويركز فكره على الدوام في ذاته - لا يمكن أن يشفى من هذه الاضطرابات النفسية بالاتصال الجنسي ، والانغماس فيه . لقد شهدت عددا كبيرا من المرضى الذين قضوا سنوات عولجوا فيها بالتحليل النفساني ، وقد نصح لهم أما أن يتزوجوا ، وأما أن يتخذوا لهم خليلة ، وأما أن يعاشروا امرأة غير الزوجة ، إذا كانوا متزوجين . وقد بررت لهم هذه النصيحة بأن اشباع الرغبات والميول الجنسية والانغماس فيها ، يريح المريض من متاعبه النفسية ، ويخفف عن أعصابه التوتر

وقد اتبع بعض المرضى هذه النصيحة بحذافيرها ، ولكن واحدا منهم - أو واحدة - لم يشف من مزاجه

العصبى أو خوفه . أما النصف الآخر الذى لم يؤمن بهذا النوع من العلاج ، فقد صفته هذه النصيحة ، واحتج ثائرا على مجرد التوصية بها

ان العلاقات الجنسية ، سواء أكانت بواسطة الزواج ، أم خارجة عنه ، لا تشفى مريضا من الخوف أو الانهيار العصبى، ولم يحدث فعلا انها كانت سببا فى شفاء مريض

كذلك تنصح المرأة فى كثير من الأحوال أن تحمل حتى تشفى من مرضها النفسى . . ان مثل هذه النصيحة جريمة تستوجب العقوبة. ان الحمل والولادة بطبيعتهما تستنزفان الطاقة العصبية ، وبذلك تزداد الطينة بلة . يضاف الى ذلك ان المرأة المصابة بمرض عقلى ، ليست كفؤا أن تكون أما ، لأن معنى هذا ان الطفل يصبح فريسة لعصاب أمه منذ أن يكون جنينا فى الرحم

وبهذه المناسبة نترك مريضة تقص علينا حالتها :

« مضى الآن على أربع سنوات وأنا أعانى مرضا نفسيا . أشكو بغير انقطاع من ضعف فى المعدة والساقين، وأتألم من توالى نوبات الاسهال . كنت أخاف أن أخرج بمفردى ، أو أسير بضعة أقدام بغير أن يرافقنى أحد . وكنت أشعر فى كل حين تقريبا اننى فى حاجة الى الذهاب الى المرحاض . وقبل ان يولد طفلى البكر، كنت كلما قرأت خبرا فى الصحف أو سمعته ، يخيل لى انه خاص بى ، أو اننى التى فعلت ذلك الشيء . وقد استشرت عدة أطباء فى نيويورك وفى الضاحية التى نسينها ، بلا جدوى . وكنت أتشاجر مع زوجى كل الوقت . وكان يتفوه بأقوال تمس كرامة أهلى ، وكنت لا أرد عليه كثيرا ، غير اننى كنت أشعر بالامتنعاض والهزيمة

« وأشار على الطبيب ذات يوم أن اترك زوجى وابنى وأرحل الى مكان ما بعيدا عنهما ، طلبا للراحة . ونصح لى أن أستشير الطبيب «س» مدير مستشفى الأمراض العقلية فى ذلك المكان . ولما زرته رجوته أن يدخلنى المستشفى للعلاج . وكان يشغل بالى فى ذلك الحين بنت صغيرة كانت تلعب مع ابنى . فقد كانت هناك فكرة تساورنى بخصوصها ، غاية فى الغرابة والابهام . فقد كان يبدو لى اننى أريد اما ان أحبها أو أؤذيها . اما من حيث الدكتور «س» فقد أخبرنى اننى لست فى حاجة الى العلاج الذى يتبع فى مستشفى . ولكنى توصلت اليه ورجوته بالحاح فقبل ادخالى وعلاجى مدة أربعة أسابيع تحت التجربة . وبعد أن أدخلت ابنى مدرسة حضانة داخلية ، دخلت المستشفى . وفى طريقى الى هناك ، كان زوجى يسب ويلعن ، ويرغى ويزبد ، ولكنى لم أعبأ به . وكنت أقول لنفسى اننى سأعود الى حالتى الصحية الأولى وأكون أما مثالية لابنى

« وكان يخيفنى فى المستشفى النوافذ المفتاة بالأسلاك الحديدية ، والأبواب المفلقة بالمفاتيح ، غير أن الممرضة أفهمتني ان هذه الاحتياطات لم تتخذ الا لصالح المرضى الذين تتطلب حالاتهم تقييد حريتهم . وكنت أحيانا أسمع المرضى يصرخون بأعلى أصواتهم فى الطابق السادس فكنت أخاف منهم ، وكنت أشعر أحيانا اننى أريد أن أصرخ مثلهم . كذلك كنت أحس برغبة شديدة فى داخلى تدفعنى الى طعن أحد الناس بعصا «بلياردو» ولما سألت الطبيبة عن سبب ذلك ، قالت اننى أحس بهذا لأننى مذنبه . ولما سألتها عن نوع الذنب ، قالت اننى أدري به . وكنت لا آتمن نفسى على وضع كرة فى يدي ،

خشية أن أؤذى أحدا . غير أن هذا الشعور كان يزول
عنى ليلا عندما كان ينتابنى كابوس يشتد فيه صراخى .
وكنت اذا استيقظت بعد ذلك استأنفت الصراخ بأعلى
صوت ممكن . ولما سألت الطبيبة فى ذلك نظرت الى
نظرة مضحكة ، فأحسست اننى مذنبه

» وبعد أن مكثت فى المستشفى شهرين ، اتضح لى
اننى حبلى . وأدركت حينئذ أن الحمل بدأ عندما كنت
فى رحلة مع زوجى فى عطلة آخر الأسبوع ، ولما أبلغت
الأطباء بذلك ، قالوا : افعلى ما تشائين . وأبقونى فى
المستشفى الى أن أيقنوا اننى حبلى حقيقة . . . حينئذ
نصحوا لى أن أعود الى زوجى أو أهلى . فاخترت العودة
الى زوجى وابنى . وقد سئلت مرة اذا كنت أريد الطلاق ،
فقلت اننى أؤثر الموت على أن أضع ابنى فى موقف كهذا .
ولما علم زوجى بأننى حبلى ، تبدل حاله نوعا ما ، لأنه
يعلم أن ولادتى الأولى كانت عسيرة جدا . فأخذنى الى
بيت فيه غرف معدة للإيجار للبقاء هناك . وكنت لا أقوم
بأى عمل فى ذلك البيت . على اننى كنت أشعر برغبة
مريعة تدفعنى الى طعن نفسى بسكينة كنت أراها دائما
فى المطبخ . وكنت أرى ابنى من حين الى حين ، ولكنى
كنت حزينة ، منهارة الأعصاب . وكنت أخاف من أن
أكون قد ارتكبت أمرا مع ابن صاحبة البيت . وكثيرا
ما كانت تساورنى أفكار غريبة كهذه . كذلك كنت أشعر
بأحاسيس غريبة جدا عقب خروجى من المستشفى .
ولا يمكن أن يتصور انسان كيف يشعر المريض بعد أن
يكون فى حجرة مغلقة طول الوقت ثم يخرج الى عالم
الحرية . ولا يمكن أن أعبر عن هذا تعبيرا صحيحا . كل
ما أستطيع أن أقوله ان المريض فى ذلك المستشفى يخيل

اليه انه ليس بشرا . وليس كسائر بنى الانسان

« ولما عدت الى البيت ، استدعيت خادمتى القديمة لاستئناف العمل معنا . والتزمت السكون والراحة ، متبعة نصائح الطبيب الاختصاصى فى الولاده . وكنت أقضى أطول ساعات ممكنة فى الشمس . واحضرت ابنى من الحضانه . وكان زوجى يحسن معاملتى ، وبدأت أشعر بتحسن فى قوتى . وكان الطبيب قد نصح لى أن أستريح ولا أجهد نفسى فى شىء . ولكنى بدأت بعد ذلك أتريض بالمشى قليلا عدة أقدام . ثم أخذت أتمشى فى الخلاء برفقة ابنى الفينة بعد الفينة ، بعد أن كنت لا أستطيع أن أتمشى خطوات بمفردى . كنت أشتري حاجاتى بالنليفون لأننى كنت أخشى الخروج ، رغم قرب المحال التجارية من البيت وكنت اذا أردت من الخياط شيئا - وهو على بعد خطوات من المنزل - كانت فرائضى ترتعد ، وكنت أسارع مهرولة الى البيت خوفا من أن أعجز عن العودة قبل الوقت الملائم

« وأخيرا تم الوضع بسلام . وكنت أنام نوما هادئا عميقا معظم الوقت . غير أن خوفى القديم ، من أن أصيب الطفل بأذى ، كان يعاودنى . كذلك الشعور بالاثم ، وقد اضطر زوجى ذات ليلة أن يستدعى الممرضة من المستشفى لتهدئتى . وكنت أخاف أن يسقط الطفل من يدى فيصاب بحادث . وكنت أخاف أن تكتم أنفاس الطفل أثناء الليل . وبدأت أشعر بألم فى ساقى . ثم انتقلنا الى بيت آخر . وقد كثر انتقالنا بالرغم من أن هذا لم يكن فى صالح العمل الذى يرتزق منه زوجى . وقبل أن يبلغ ابنى الثانى الشهر السابع من عمره حملت مرة أخرى »

وفي خلال الحمل كانت صحة المريضة حسنة . وكانت الولادة سهلة . ولكن حدث بعد ولادة طفلها الثالث أن مات شقيقها ، فعادت اليها المخاوف القديمة ، وعدم الوثوق في نفسها ، وشعور عنيف بالاتم . ولندعها الآن تستأنف قصتها :

« وأصبح الآن من العسير على زوجي أن يعيش معي . وحتى الاتصال الجنسي كنت أعده اثما لا يفتقر ، لأن شقيقي قد حرم حقه من الحياة . ومنذ ذلك الحين أصبحت الحياة الجنسية عندي حراما محرما . وقد زاد على مرضي شيء آخر وهو رغبتى في عمل الأشياء مرارا وتكرارا . وأصبحت أرثى لحال كل شخص وكل شيء . وكنت لا أطيق أن أفرط في شيء مما عندي حتى الخرقاة القديمة الممزقة ، لأننى كنت أشفق عليها ، وأخاف ألا يعاملها الغير بالحسنى . وبلغ منى الأمر أننى كنت أشفق على الفضلات والمهملات في صندوق « الزبالة » . وقد تكون لدى شعور غريب كان يدفعنى الى قراءة الوفيات في الصحف . فاذا كنت مشغولة عند وصول الجرائد ، كنت أحتفظ بها لقراءتها بعد فراغى من العمل

« وبعد موت أخى مباشرة ، بدأت أشعر برغبتى في أن يموت الناس جميعا حتى يتألم ذووهم كما كنت أنا وأمى نتألم

« وكنت كلما شعرت بدافع يضطرنى لعمل شيء ، كان يخيل الى أن روح شقيقي متغلغلة في ، تدفعنى لعمل ذلك الشيء . وكنت اذا وضعت يدي على شيء ، أحس بدافع يضطرنى الى أخذه . مثال ذلك اننى اذا أردت شراء سلعة ، ثم أعدتها الى مكانها لتفضيل سلعة أخرى

عليها ، اضطر لشراء الاثنتين ، بالرغم من عدم حاجتي
للسلعة الأولى . ووضعت لنفسي قانونا لا أحيد عنه ،
وهو أن أعمل الشيء مرتين ، زعما سنى ان هذا اسرع في
انجاز عملى . وقد شمل هذا كل شيء . . الاستحمام ،
وتنظيف الأواني ، وطهى الطعام ، وتخطى عتبة كل حجرة
أدخلها ، وحياسة الثياب ، وحتى تقبيل زوجى أو الأطفال
» وكان طبيعيا ، كما يتبين مما سبق ، أن أكون
متعبة ، مشمئزة من نفسى ومما وصلت اليه حالتى .
كنت أخشى أن أسبب ضررا لأى شيء . فاذا أردت أخذ
شيء من التلاجة الكهربائية ، وكان هذا الشيء فى المؤخرة
كنت اضطر الى رفع كل شيء أمامه حتى لا تكون هناك
فرصة لايدائه . وإذا سمعت بموت أحد ، ساورنى
الخوف ، وشعرت ان من واجبى عمل شيء ، كأن أشبك
قدمى الواحدة بالأخرى مرات عديدة . وكنت أتصور
ان الأشياء الجامدة ، تدب فيها الحياة . لذلك امتنعت
عن حياكة الثياب ، لاشفاقى على الخيط داخل القماش،
وخفت أن أتبع الرسم أو النموذج عليه خشية أن تؤلمه
الابرة

» ولما كنت شديدة الرغبة فى نيل الشهادة الثانوية ،
فقد تقدمت للامتحان ونجحت وكانت درجاتى فوق
المتوسط ، ونلت الدبلوم . كنت أخاف لأننى لم أثقف
التثقيف الكامل كبقية الناس . ولما جلست فى حجرة
الامتحان ، شعرت بالخوف . وقلت لنفسى : ما شأنى
والامتحان وقد مات أخى قبل أن ينال الدبلوم ؟ وقلت
هذا لأطفالى فشجعونى على ارتداء ملابسى والذهاب
للامتحان ، فذهبت مبررة ذهابى ، بأن الدبلوم الذى
سأناله سيكون لى ولأخى . وكثيرا ما خطر ببالى أن

أضع اسمه بجانب اسمي . وكثيرا ما نصيح لى أن أحمل
مره أخرى . ولكنى خشيت الحمل . فهل تظن اننى
أتحسن اذا أقدمت على ذلك ؟ »

كانت هذه المريضة تشكو من هذه المخاوف وتلك
الأعمال التكرارية التسلطية عندما جاءت لاستشارتى .
وهى نتيجة مرض دام أكثر من ١٥ سنة ، وتعصب عصبى
فضلا عن أن الأطباء الذين لجأت اليهم لم يحاولوا أن
يفهموا حالتها أو أن يعالجوها العلاج الذى يتطلبه المرض .
وكانت حياتها مع زوجها سببا فى شقائها . لم يذق الزوج
المسكين طعم الحياة الزوجية السعيدة يوما واحدا ، ولم
يجد الأطفال البيئة الصالحة التى فيها ينمون ويطرعرعون ،
ولا يسع المرء إلا أن يبدى رأيه فى أطباء ذلك المستشفى
الكبير الذى توافرت فيه كل وسائل العلاج ، وينحى عليهم
باللائمة لعدم اتصالهم بزواج المريضة ، وإيقافه على خطورة
حالتها - وهو رجل ذكى مثقف من ذوى المهن الكبرى -
لا سيما فيما يتعلق بالحمل بالمولود الثانى ، الذى كانت
صحتها البدنية والعقلية لا تساعد على

فلو أن تشخيص مرضها عند دخولها مستشفى
الأمراض العقلية كان صحيحا ، وعولجت علاجا يرفع من
طاقاتها العصبية ويزيل عنها شبح الخوف الذى انتابها
عقب ولادتها الأولى العسيرة ، لما وقعت فريسة للمخاوف
الأخرى التى ابتليت بها اثر وفاة أخيها ، ولما نسج
العنكبوت حولها نسج الأعمال التسلطية التى كادت
تكتم أنفاسها وتشل حركتها

أثر التربية الجنسية . . .

تكلما فى فصل سابق عن الميول الجنسية الشاذة التى

تنشأ عن نمو الصبي في بيئة نسائية ، وكيف أن دوام مرافقته لأمه ، دون أبيه ، ونقربه منها ، تقتل فيه رغبة حب الاستطلاع فيما يختص بجسم الجنس الآخر وما يحوط به من غموض ، وتدفعه الى التطلع الى غيره من الذكور والصبي الذي يلقيه ذووه منذ صغره ان الميول الجنسية مصدر الشر والرديلة وانها من أخط الطبائع الانسانية ، قلما يشب رجلا سسويا ، كفؤا للزواج والانسجام مع شريكة حياته . ومثل هذا النوع من التربية الجنسية لا يكون أثره على البنت بأفضل من أثره على الصبي . فلا هذا ولا تلك يجد الزواج أمرا ميسورا .

ان الرجل الذي ينشأ في البيئة التي وصفنا ، تثبت في ذهنه تلك الفكرة الخاطئة عن الميل الجنسي ، فلا يمكن أن يستمتع بالحياة الجنسية مع زوجة ، مهما بلغت درجة حبه واحترامه لها . وقد يشعر - كما يحدث كثيرا - أن في اتصاله الجنسي بها تحقيرا لها . ويدفعه هذا الشعور الى الالتجاء الى البغايا ، لأن البغى ومن في طبقتها هي المرأة الوحيدة التي يستطيع الاتصال بها بغير أن يستولى عليه الخجل والاستحياء ، وبغير أن يؤلمه ضميره . ومثل هذه الأفكار الثابتة التي تعلق بأذهان بعض الذكور بشأن الميل الجنسي ، تتطلب علاجا أسوة بالوساوس وأنواع العصاب التسلطي التي تحدثنا عنها واللواط (١) يمكن أن يكون أيضا وسواسا ويستجيب للعلاج كغيره من أنواع الوسواس . وقد سألت مرة مريضا

(١) المترجم - يقصد بهذه العبارة في المصطلحات العلمية ميل الذكور للذكور ، سواء أكان ذلك الميل ينتهي بانصال جنسى فقط . أم مجرد انشباع رغبة جنسية بالنظر أو المصادفة ألخ ويفابل ذلك فى الاناث « السحاق » .

جاء يطلب العلاج للتخلص من هذا الداء ، كيف بدأ وما الظروف التي دفعت به الى هذا المسلك فكان جوابه ان السبب اقتصادي محض ولا علاقة له بأي شيء آخر . لم يكن أهله من ذوي اليسار . حقيقة انهم أتاحوا له فرصة الالتحاق بجامعة هارفارد ، ولكنهم لم يستطيعوا تزويده بالمال اللازم لنفقاته الخاصة اثناء حياته الجامعية . وبين لي كيف ان الحياة الاجتماعية السليمة مع أفراد الجنس اللطيف تكلف نفقات باهظة لاسبيل الى تحملها . فدعوة زميلة لاصطحابها الى دارالتمثيل وتناول العشاء وقضاء السهرة ، تتطلب مالا . هذا الى أن الفتاة تنتظر عادة باقة من الزهور ومكانا محترما في الحفلات ، والعودة في نهايتها في سيارة أجرة . ولما كان هذا مستحيلا لضيق ذات يده ، كان لابد له أن يكتفى بقضاء السهرة في إحدى دور السينما أوالتمثيل والعشاء وما الى ذلك مع صديق ، فيدفع كل منهما حسابه ، وهذا لا يكلف كثيرا . لذلك كان يبحث عن زميل مثله لا يهتم بصحبة الفتيات . وهنا أضاف على ذلك قوله : « هذا مادفعني أن أكون هكذا »

وبهذه المناسبة نذكر شيئا عن العادة السرية من الاحصاءات التي جمعتها عن مرضاي . ان ٧٥ ٪ منهم على الأقل مارسوا هذه العادة يوما ما . والكثير منهم رجال مثقفون ونساء مثقفات ، لا يزالون يمارسونها . وتدل سيرة حياة عدد يذكر منهم ، أن هذه العادة تشعرهم بالاثم وبأنهم يرتكبون خطيئة تؤنبهم عليها ضمائرهم

ومن عادتي أن أصرح لمرضاي انها عادة ذميمة وينبغي الكف عنها ، الا انها خالية من كل خطر ولا تسبب لمن يمارسها جنونا كما يعتقد الكثيرون . وفي الحالات التي تكون فيها هذه العادة عصابا تسلطيا تكراريا ، ينبغي

علاجها كما يعالج كل عصاب تسلطى آخر

ولعل أخطر ما فى العادة السرية خوف صاحبها ،
وشعوره بالانتم والخجل . وهذا الخوف والشعور
بارتكاب الانتم يترك فى نفس صاحبهما أثرا أبعد غورا من
العادة ذاتها

الفصل العاشر :

إدمان الخمر

ان علاج متكلة الادمان منذ عهد افلاطون الى يومنا هذا ، لم يكن على اساس سليم ، فقد كان المدمن مدى الاجيال ينظر اليه كما ينظر الى المنبوذين والانجاس وذوى السلالات المنحطة والمصابين بداء البرص ، وكان على مدى القرون يعامل كان اقلاعه عن الادمان موقوف على قوة ارادية كامنة في نفسه . وطالما كان هدفا لتقريع الفيورين على الدين وتهديداتهم ، وعلاج الدجالين-والمشعوذين من اركان الدنيا الاربعة ، وطالما حاولوا شفاءه بكافة انواع العقاقير قديمها وحديثها . وقد مات الملايين من أمثاله ، ولم تبذل جهود تذكر في دراسة أسباب هذا الداء والوسائل التي تؤدي الى شفاؤه

ويمكن أن يقال بوجه عام ان مهنة الطب في جميع أنحاء العالم لا تقل جهلا بحقيقة الادمان وأسبابه ووسائل علاجه عن بقية الناس . واذا استثنينا نفر القليل من رجال الطب البارزين ، قلما نجد طبيبا يستطيع الاجابة علميا عن هذا السؤال وهو : هل الكحول منبه لشاربه أو مقبض؟ ومع ذلك فمن المستحيل أن نفهم جيدا الأسباب التي تحدو بالكثيرين من أذكى الرجال والنساء من جميع

الطبقات الاجتماعية، أن يعاقروا بنت الحان حتى الموت،
ما لم نعرف معرفة علمية كيف تؤثر الخمر في خلايا المخ

* * *

وعلى النقيض من الراى بين عامة الناس ، فان الكحول
مقبض لا منبه . أما ما يشعر به الشارب من زوال التوتر
والتعب والانقباض ، فيعزى الى أثر الخمر في الحيلولة
بين مراكز معينة في الدماغ وبين الملكة الواعية . وبشبه
أثر الكحول في خلايا المخ ، تعب الأعصاب في الجهاز
العصبى ، الذى سبق شرحه تفصيلا في الفصل الرابع ،
ويترتب عليه الانبساط والتهيج

ويعزى التنبيه الظاهرى هذا الى أثر الخمر التخديرى
في مراكز الدماغ العليا التى تسيطر على المراكز السفلى .
ومتى واصل المدمن احتساء الخمر ، ومر بمراحل السكر
الأربع ، يصبح أثرها في الجهاز العصبى الانقباض ، أو
تعطيلاً لهذه المراحل ، بنظام عكسى ، أى ابتداء من المرحلة
الأخيرة الى الثالثة ، فالثانية فالأولى

ومن المعلوم ان أعلى رتبة بلغها المخ من مراتب التطور،
توجد في الجزء المسمى بالقشـاء السحائى *Cortex*
وان هذا أول أجزاء المخ تأثرا بالخمر . وكلما استزاد
الشارب من الخمر ، تغفل أثرها في الأجزاء الداخلية .
ومتى تأثرت هذه ضعفت ملكة الوعى عنده ، وضعفت
معها القوة على ضبط النفس أو انتقاده لذاته . ويبدو
هذا الضعف في وعى المدمن : في انفعالاته المتقدمة ،
وحديثه الشائر ، وعنفه ، وبدل علبه كذلك ارتعاش
يديه ، والتعثر في الكلام ، وسماجة حركاته اذا ما حاول
أن يقوم بعمل يستدعى شئاً من المهارة

فاذا واصل الشرب بعد ذلك ، كثيرا ما يرى الشئ

شيئين ، ويفقد في حركاته قوة التنسيق ، ويجد صعوبة في المشي والوقوف ، ويتأرجح في وقفته بدلا من أن يكون منتصبا ، ويضطرب حديثه ويعوزه الانسجام . أما عن انفعالاته فاما أن يكون منبسطا رمشاعبا أو منقبضا فاقد العاطفة

وفي المرحلة الرابعة يفقد وعيه ، ويصاب بفيبوبة وتنفس مصحوب بالشخير . وقد تتأثر مراكز المخ ، لاسيما مراكز التنفس ، بدرجة انه في نومه العميق قد يموت لعجزه عن التنفس

وهذا ما يحدث لكل انسان سليم البنية ، كامل القوى العقلية ، اذا ما تمادى في الشرب حتى مر بمراحل السكر الأربع هذه

لماذا يدمنون ؟ . .

أولف من الناس يشربون للتخلص مما يحسون به من توتر اجتماعي . انهم يشربون الخمر للتسلط على ما يشعرون به من خجل واستحياء ، ولتخفيف وطأة ما يؤلمهم من الوعي الذاتي ، وتأنيب الضمير . يشربون حتى يتحدثوا بطلاقة وبحرية . هؤلاء في الواقع مصابون بعصاب الخوف ، ولكنهم ليسوا مدمنين بحال من الأحوال . ولأنهم عصابيون ينبغي علاجهم على هذا الأساس ، أي لشفائهم من عصاب الخوف ، وتزويجهم الى علاج أنفسهم باحتساء الخمر . . ان هؤلاء يتخذون الشرب عكازا يتوكأون عليه ليس الا . .

وهناك ملايين من الناس يشربون كأسا من الخمر أحيانا . ومن الناس من يشربون كأسا أو كأسين ويقف عند هذا الحد . والبعض لا يكتفى بذلك بل يشرب أربعا

أو خمسينا أو أكثر بغير أن يبدو أى تغير فى شخصيته .
كل ما هنالك انهم يكونون أكثر حرية فى حديثهم وأشد
مرحاً ، ولكن لا يظهر عليهم أى أثر آخر من آثار السكر ،
قد يستيقظون فى اليوم التالى ، شاعرين بشىء من
التوعك ، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من ذلك الشعور ،
ويستأنفون أعمالهم ، وقد أصبحت حفلة الليلة السابقة
نسياً منسياً ، ومعنى هذا أن الخمر لا سلطنة عليهم
بتاتا ، وان لهم القوة التى تمكنهم من الكف عن شربها

وهذا بخلاف المدمن ، فان هذه القوة تنقص ، فمتى
احتسى الكأس الأولى تغيرت شخصيته . ومتى احتسى
الثانية ، كان شخصاً آخر كلبة . وسبب ذلك ان غشاء
المنخ بطبيعته بهىء الشارب للتأثر بالخمر . وتختلف
كميات الخمر التى تهىء صاحبها لهذا التأثير باختلاف
الأفراد

ونحذر هنا أن ندرك أن ادمان الخمر لا علاقة له
بالخلق أو قوة الإرادة . المدمن مريض ، مصاب بداء فى
كيمياء المنخ ، يمكن تشخيصه كيميائياً تشخيصاً دقيقاً ،
ومعالجته ، وهو قابل للشفاء

وقد ابتكر بعضهم من وسائل العلاج بدعاً من شتى
الآلوان . فمن علاج دينى ، الى علاج تحليلى الى علاج
« غرامى » . واذا نحن تأملنا جيداً فى هذه الأنواع
العلاجية ، تبين لنا ان المريض فيها يحاول أن يستبدل
مخدر الخمر بمخدر العاطفة ، وسرعان ما يعود مرة
أخرى الى المخدر الأول . فكم شهدنا من مدمن أقسم
بأغلف الأيمان لصديقته قبل الخطوبة ، انه لن بذوق
المسكر ، اذا ما قبلت يده للزواج ، فما كادت مراسم
الزواج تتم حتى حنث بعهدده ورجع الى الادمان كما كان .

ان المسألة ، مسألة كيمياء المخ . وليس ثمة علاج من البدع الموصى بها ، يستطيع أن يخفف من ضغط السائل الداخلى فى الجمجمة ، أو يغير من كيمياء المخ شيئاً . ان العلة كامنة فى خلايا الدماغ ، وما لم تعالج على هذا الأساس ، فلن يجد المريض قوة ارادية فى داخله ، لمنع تعطشه للخمر

الاستجابة للادمان . . .

من طبيعة بعض الأفراد أن يستجيبوا للادمان كما يستجيبون للمرض اذا أكلوا أو شربوا شيئاً معيناً . ويمكن تشبيه الاستجابة للخمر، بالاستجابة لطلع النخيل فى حمى الخريف Hayfevet يفرز الأنف «الحساس» السائل المخاطى بعد العطس . غير ان تجويف الأنف مفتوح ، ولذا يجد السائل منفذاً للخروج . أما المخ فتجويف مفلق ، وفى حالة الشخص الذى يستجيب للخمر، تهيج قشرة الدماغ ، « فتعطس » كما تعطس الأنف ، ولكن ، داخل ذلك التجويف المفلق ، فلا تجد منفذاً للخروج . وينتج عن ذلك ورم المخ Edema . وحسب المدمن أن يشرب كأساً واحدة حتى يحدث ذلك الأثر، ويصبح عديم الحيلة ، لا حول له ولا قوة على الكف عن الشرب . لقد تخدر بطبيعته من جراء تلك الكمية الوافرة من السائل . حسبه أن يشرب الكأس الأولى حتى يصبح ثملاً ، فينسى معانى الرزاة والتعقل، ويموت الضمير ، فلا يعود يشعر بوخزه . أما الرجل الذى لا تستجيب طبيعته للادمان ، فلا يحدث له ذلك ، مهما احتسى من الخمر ، الا أثراً خفيفاً لا يغير من شخصيته . . وهذا هو التفسير العلمى للادمان

الدماغ يبكى (١١) ...

وكلما زاد ورم المخ ، تفككت شخصية المدمن بنسبة هذه الزيادة ، ومالت الى الانحلال الخلقي . فبعد أن كان قبل الادمان صريحا ، يصبح مأكرا ، يبطن غير ما يظهر ، وبعد أن كان أمينا صادقا ، يصبح خائنا كاذبا . . يهرب من المسئولية ، يزور الشيكات ، ويبذر في أمواله وتصبح حياته الجنسية فسقا واستهتارا . وبالإيجاز يصبح «دكتور جيكل ومستر هايد» . ومما تنبئ معرفته أن هذه الأعراض وما ينتج عنها من تغير في المخ ، تستمر ، ولو كف المدمن عن شرب الخمر سنوات

وإذا قسنا ضغط ذلك السائل في مخ المدمن ، بعد أن امتنع عن الشراب أعواما ، نجد أنه يزيد عن مثله في مخ الرجل العادي بمقدار ١٠ أو ١٥ ضعفا أو أكثر ، كذلك إذا فحصنا السائل في النخاع الشوكي للمدمن ، وجدنا زيادة كبيرة في كمية الكريات الدموية والزلال ، مما ينتج عنه أثر « بروتين » رجعى ، ولا سبيل الى ضمان شفاء المدمن شفاء تاما وعدم عودته للشرب ، ما لم يعالج بتخفيف الضغط داخل المخ ، وإعادة كيمياء السائل في النخاع الشوكي الى حالته الطبيعية

بذل السلسلة الفقرية ...

أما علاج الادمان فيتم ببذل السلسلة الفقرية، وتكرار هذه العملية مع تناول المدمن أدوية طبية معينة . وفي كل مرة يتم فيها بذل السلسلة الفقرية ، تؤخذ كمية من

(١) المترجم - استعملنا هذا التعبير حرفيا كما استعمله المؤلف ، لانه عظيم الدلالة في تشبيه كمية الافراز داخل الدماغ بالبكاء ، وتشبيهه السائل بالدموع في حالة الادمان .

السائل وتفحص جيدا لتعيين مقدار التغير الذى حدث فى كيميائه . وكذلك يقاس الضغط داخل الجمجمة فى كل مرة بواسطة « الجهاز الزئبقى » Manometer . وبهذه العملية ، أى بتفريغ السائل فى كل مرة تبذل فيها السلسلة الفقرية ، يقل الضغط على المخ الى أن يبلغ المعدل الطبيعى . وتهدأ خلايا المخ بعد شدة تهيجها . وتقف افرازاتها « الشاذة » عند حدها . وبهذا العلاج تشفى الخلايا العصبية وتعود الى حياتها الطبيعية .. وهو علاج سهل لا يتأتى عنه أى ضرر

ومما يدعو للاعجاب فى هذه الوسيلة ان المدمن يمكنه ان يعالج فى عيادة الطبيب . كل ما فى الأمر أن المريض يجب أن يستريح فى العيادة بعد كل مرة تبذل فيها السلسلة ، ثم يعود الى بيته ، وليس دخول المستشفى أمرا لازما ، إلا فى الحالات الاستثنائية العسيرة . ويشعر المدمن عادة بعد عملية البذل الأولى بعدم رغبته فى الشرب أو تعاطشه الخمر كعادته . وبمواصلة العلاج، تزول تهيجات الخلايا المخية ، ويصل الضغط الى المعدل ، ويعود كل من التلال والكريات الدموية والسكر الى حالته الطبيعية .. فلا يعود المدمن بعد ذلك الى طلب الشراب

ويكفى لعلاج المدمن الى أن يتم شفاؤه ، تكرار عملية البذل ست مرات فى بحر عشرة أيام . ومما يدعو للدهشة ان المريض بهذا العلاج يبدأ تفكيره يعود الى ما كان عليه قبل الادمان ، كما تعود شخصيته الى سلامتها . فيكف عن الكلام البذىء ، وعن الدهاء والمكر ، ويفكر تفكيرا واضحا معقولا ، ويشعر بتحسن فى صحته بوجه عام ، وبصبح أهلا للاعتماد عليه فى القول والعمل ، ولا يضره أن يصحب أصدقاءه الى المطاعم والحانات التى تقدم

فيها الخمر ، لأن نفسه لا تعود تسول له أن يتعاطاها ،
أو تتوق اليها . .

على ان الكثير من الأطباء يقولون لمرضاهم من المدمنين
انهم لا يوصون ببذل السلسلة الفقرية ، بدعوى انها عملية
خطيرة . وائنى أتفق مع هؤلاء الأطباء . . انها عملية
دقيقة حقا ، وهي خطيرة في الأبدى الجاهلة ، ولكنها في
يد الطبيب الماهر لاخوف من المريض عليها بتاتا . وهي
عملية لا تحتاج الى تخدير ، اذ ان المريض لا يحس في
خلالها الا بوخز الابرة عند اختراقها الجلد ، وما يشعر
به من الارتباح التام بعدها مباشرة تقريبا ، مما يدعو
للعجب . وقد كنت أول طبيب احأ الي هذه العملية في
علاج الادمان ، كما كنت أول من لجأ اليها فيما هو أشد
خطرا من ذلك ، وهو جنون الهذيان Delirium Tremens
انها العلاج العلمى الوحيد الذى عرفه الطب الى الآن

الفصل الحادى عشر :

علاج الأهلـفـيال

فى خلال السنوات العشر الأولى من حياة الإنسان ،
تتكون شخصيته ، وتتأصل عاداته التى تحدد مقدار
ما يصادفه فى المستقبل من فشل أو نجاح

لذلك درجت عند لقاء المريض الأول مرة أن أبحث عن
تاريخه فى خلال تلك السنوات العشر . . هل كان صحيح
البنية ، أم عرضة للأمراض ؟ هل كان يصاب مرارا
بالتكامل ، وأمراض الحنجرة ، وجيوب الأتف ، وغير ذلك
من العلل والعمليات الجراحية ؟ هل له فى حياته حادث
أو صدمة ، يحتمل أن تكون قد أضعفت قواه العصبية ؟
هل كان الخجل من صفاته ؟ وقد سبق ذكر الخجل
تفصيلا فى فصول أخرى من هذا الكتاب ، كعامل هام
من العوامل التى تسبب عنها الانهيار العصبى فى مراحل
الحياة التالية للطفولة أو المراهقة

ومن الأسئلة الهامة التى أطلب الإجابة عنها ، إذا كان
المريض فى طفولته قد شعر باهمال والديه فى العناية به ،
أو أنه عاش فى فقر وعوز . هل كان هناك اتفاق ووثام
بين الوالدين ؟ هل كانت الحياة السبئية سعيدة وداعمة
للطمأنينة ؟ هل كانت الأم عصبية المزاج ، فعكرت صفو

من حولها بهذه العصبية ؟ هل كان أحد الوالدين سكيراً
أو مدمناً ؟ هل كان هناك نزاع وخصام بينهما ؟ هل
افترقا ؟

ان الأطفال الذين يتعرضون لبعض هذه الأحوال أو
كلها ، يعيشون في حالة من التوتر الذى يستنزف
طاقاتهم العصبية في سن مبكرة . فاذا كانوا قد ولدوا
بجهاز عصبى ضعيف ، شديد الحساسية ، فانهم
لا يمكنهم أن يتحملوا مثل هذه الظروف ، بغير أن يصابوا
بمرض عقلى ، فاذا استنفدت طاقة الطفل العصبية ولم
تعالج وتجدد قبل بلوغه سن المراهقة ، فانه لن يكون
مزوداً بما يتطلبه جسمه الآخذ في النضوج وعقله الآخذ
في النمو ، من العدة الكاملة ، وسبب ذلك ان التغيرات
الخطيرة التى تحدثها الفقد الصماء في الجسم والعقل في
مرحلة سن المراهقة ، تلقى على عاتق الجهاز العصبى
مسئوليات جسيمة

وهذا هو السبب الفيزيولوجى ، الذى يعزى اليه
الانهيار العصبى عند الأطفال في سن المراهقة ، وظهور
أعراض عصبية ، وعادات عدائية أو غير اجتماعية عليهم
بغته وبغير انذار . وقد يتمكن هؤلاء بشق الجهد من
إنهاء دراساتهم الثانوية بغير أن تظهر عليهم أعراض
المرض ، ولكنهم سرعان ما تكسر المرحلة الجامعية
ظهورهم ، فيستسلمون لمرض من الأمراض العقلية .

واننى الى هذه اللحظة لم أشهد في حياتى المهنية ،
مريضاً واحداً مصاباً بعلّة عقلية قبل سن العشرين ، لم
يكن في تاريخ طفولته عامل أو أكثر ، أو كل العوامل
سالفة الذكر . وليذكر القارئ اننى لا أتكلم عن ضعف
العقول ، فالطالب الجامعى الذى تبدو عليه أعراض

الانقباض والوجوم والحزن ، لأن درجاته ضعيفة ، أو انه يحاول الانتحار لرسوبه في الامتحان ، لا بد انه كان في مجال النورستايا . و كان يخاف من احاسيسه ، قبل دخوله ذلك الامتحان بزمان ، ونيله درجات ضعيفة او فشله فيه . ولم يدن ما حدث له و اثره فيه ، سوى العصا الأخيرة التي حاول أن يتوكأ عليها فهوت به الى مجال الملاخوليا ، وموجز القول ان مرضه كان قد بدأ قبل دخوله الجامعة بزمان طويل

كذلك الفتاة التي زفت الى الحياة الاجتماعية حديثا ، وبينما هي كالزهرة اليانعة ، اذا بها يدوى عودها وتنهار أعصابها فجاء بسبب فشلها في الحب ، أو لأنها لم تكن ذات حظوة عند الغير بالدرجة التي تتفق وجمالها ومنزلتها . مثل هذه الفتاة ، لا بد انها كانت تشكو من أعراض الضعف العصبي في طفولتها المبكرة أو على الأقل في مرحلة المراهقة ، والآن هذه الأعراض قد أغفل أمرها أو لم تشخص تشخيصا صحيحا ولم تعالج ، فلما أن بلغت السن التي فيها تثقل مطالب الحياة العقلية والوجدانية ، وتكثر مسئولياتها ، انهارت كما ينهار البناء أمام العاصفة !

الطفل السوى والطفل الشاذ (١) . . .

ما الذي تجب معرفته عن الطفل من الصفات وأنواع السلوك ، التي يمكن أن نقول عنها انها سوية ، أو شاذة؟

(١) المترجم - يفصد بالشخص السوى Normal ، الذي يبلغ المعدل أو الدرجة من الصحة التي يكون عليها أكثر الناس ، والشاذ هو الذي يصاب بأمراض معينة تجعله بعيدا عن هذا المعدل . على أن المعروف انه لا يوجد شخص سوى ١٠٠٪ انها اذا مسألة نسبية ، وكل فرد مهما بلغت سلامته قد يكون فيه بعض الشذوذ من ناحية من النواحي .

هذا سؤال هام جدير بالإجابة عنه ، ومما يدعو للتفاؤل فيما يتعلق بمستقبل الجنس البشرى ، انه لا توجد الان حالة شاذة غير قابلة للشفاء ، اذا ما عولجت في الوقت المناسب - يستثنى من ذلك ضعاف العقول الذين يولدون كذلك - مثال المعتوه Idiot والسفيه Imbecile

ومن الأخطار التى تترتب على جهل الوالدين والمعلمين والمربين من انصاف المتعلمين ، انهم كثيرا ما تختلط عليهم أعراض التعب العصبى فى الطفل - وهى أعراض عادية يتعرض لها الجميع - والسلوك الشاذ

واذا احصينا الشواذ من الأطفال فى مجموعة من السكان ، اتضح لنا ان نسبتهم ضئيلة اذا قيست بالمجموع . . بيد ان هناك نسبة كبيرة من الأطفال ، مصابة بهبوط فى الطاقة العصبية الى درجة تجعلهم فى مجال النورستانيا . ومن أمثال هؤلاء : أولئك الذين يتهتهون ويتلعثمون فى كلامهم أو يخجلون فى مناسبات لا تلعو للخجل والاستحياء أو ذور الحركات العصبية فى الوجه أو الأطراف الخ أو الذين لا يتكلمون بعد بلوغ السن الملائمة ، رغم انهم يسمعون الكلام ويفهمونه أو الذين يبللون فراشهم أو الذين يحتدون غضبا لاتفه الأسباب ، كل هؤلاء فرائس ضعف الطاقة فى الجهاز العصبى . ولكن ليس معنى هذا انهم أطفال شواذ . وليس من الحكمة ان نسم احد هؤلاء باسم « الطفل المشكل »

ان أعراض التعب فى الطفل لا تختلف عن مثلها عند الكبار الذين تهبط طاقتهم تحت درجة « الأمن » . والفرق الوحيد ان ضبط النفس عند الكبير ، أقوى منه عند الصغير ، أو يجب ان يكون كذلك . ففى وسع

الكبير أن يخفى شدة حساسيته وحدة غضبه وغيره ،
أو أنه يحاول تبريرها لنفسه ، يزعم أنها دليل الذكاء
العطري ، ورفه الشعور

أما الطفل ، قلما يعلمه الاختبار بعد أن يبرر سلوكه
بهذه الكيفية . لذلك يظهر مزاجه العصبي بكل صراحة .
وإذا ما هبطت طاقته وارهف حسه ، لجأ فوراً إلى
شدة الغضب والانفجار . فيقذف بالدمى أو يأخذ في
تكسيرها ، ويصرخ بأعلى صوته ، ويتشاجر مع غيره من
الأطفال . وإذا شعرباً حاسيس غامضة تنذره بحظر مزعم ،
أبى أن يلعب بمفرده أو ينفصل عن أمه لحظة .. يبكى
إذا رأى فراشة في غرفته ، ويرفض أن ينام ، يميل إلى
القلق وكثره الحركة ويرتاب في كل غريب ويخشاه ،
ويخشى الأماكن والأشياء غير المألوفة عنده . يتعكر
صفوه لأقل سبب ، ولذا قلما يهضم طعامه جيداً ،
وقد يرفض الأكل بتاتا . وهو عادة سهل الانفعال ،
عاطفى . يضحك ضحكا هستيريا ، ويبكى في غاية من السهولة
والعنف ، وإذا لعب ، أمعن في اللعب ، أو يأبى اللعب
بتاتا . ولا يميل إلى التعاون ، ولا بطيع الأوامر ، ولا
يتفق في سلوكه وتصرفاته والحياة البيتية التي اعتادها
سائر أفراد الأسرة

وأكرر القول ان هؤلاء ليسوا شواذ .. انهم مرضى
بالخوف بسبب ضعف الطاقة ولا ينقصهم إلا العلاج .
ومن عادتي أن أجيب عن أسئلة الوالدين الذين يطلبون
إلى أن أنصح اليهم كيف يساعدون أطفالهم بقولى :
« تعلموا كيف تكتشفون أعراض الضعف في طاقاتهم
العصبية ، وانظروا إليها كنذير للخطر ، ثم اتخذوا
الخطوات اللازمة لعلاجهم حتى لا تهبط الطاقة أكثر مما

هبطت ، وحتى لا تتكون في نفوسهم المخاوف التي تؤدي الى هذه الأمراض «

مخاوف الأطفال ...

كم منا يعرف كيف يتخذ الخطوات اللازمة لتقوية ملكة الملاحظة في الأطفال ، وملكة الإدراك ، وملكة تركيز الفكر ؟ وكم منا يعرف كيف يتخذ خطوات عملية في التغلب على حدة التهيج ، وتوتر العضلات ، والتركز الذاتي ومايتأتى عنه من الاستبطان - أى التأمل والامعان فيما يجول بالخاطر؟ وكيف نصلح العادات الذميمة أو نضع لها حداً ؟ كيف نكف عن النزوع لأحلام اليقظة ، وما يصحبها من محاولة الهرب من الواقع والحقيقة ؟ كيف تتخذ الجيطة للتغلب على الخوف ، وتهيج الأمصاب ، والعادة السرية ، وغير ذلك من المسالك المعيبة التي يتعرض لها الأطفال عادة ؟

أن المخاوف التي تصيب الأطفال هي عين المخاوف التي تنشب أظافرها في الكبار. وفي وسعى أن أريك مقابل كل طفل يخاف من الرعد أو البرق أو الكلاب أو الفريش أو الأماكن غير المألوفة ، رجلاً يخاف من هذه الأشياء عينها .. فالطفل الذي يخاف أن يسير في طريقه الى المدرسة وحده ، دون أن ترافقه أمه أو طفل آخر أكبر منه سناً ، لا يختلف عن المرأة أو الرجل الذي يستولى عليه الفزع اذا عبر الشارع أو استعمل المصعد الكهربائي أو اضطر الى مقابلة غريب ، ومن الكبار من لا يجرؤ على البقاء في حجرة بمفرده - كما رأينا في الحالات التي سردنا تواريخها - كالصفار الذين لا يهدأ بالهم الا اذا كان معهم انسان . ومن مرضى امرأة كانت تضطر زوجها أن يصحبها يومياً الى بيت والديها في طريقه الى عمله ، ويتركها هناك ، ثم

يعود آخر النهار فيصحبها معه الى بيتها ، لأنها لا تستطيع البقاء وحدها . . وأخرى تحتل منصبا هاما في إحدى دور المال ، ومع ذلك تخشى الذهاب الى عملها بمفردها ، وتخاف ركوب السيارات العامة واستعمال طرق المواصلات التي يستعملها الجمهور ، فاتفقت مع سائق سيارة أجرة تثق به أن يصحبها ذهابا وإيابا الى مكتبها ومنه الى بيتها . ان هذه المخاوف وأمثالها كثيرة الانتشار ، وليست دليل الشذوذ في الكبار ولا في الصغار، انها دليل على هبوط الطاقة في الجهاز العصبي، وتستجيب للعلاج بنجاح عند الكبار والصغار على السواء والطفل الذي لا يمكنه تسليته نفسه بنفسه ، أو الذي لا قدرة له على اللهو بالدمى وممارسة هوايات الاطفال ، أو الذي يجفل من صحبة غيره من الصغار، ولا يساهم في اللعب معهم - هؤلاء جميعا يشكون من العلة التي يشكو منها الطفل المصاب بالمخاوف السابق ذكرها

ان شدة حساسيته تركز كل أفكاره في نفسه ، فلا يستطيع الافلات من قبضتها الحديدية ، للاهتمام بشيء آخر ، كالمساهمة في اللعب أو اللهو بالدمى ، ان بعض مرضاي من رجال ونساء كثيرا ما يستعمل هذا التعبير في وصف حالته بقوله : « أشعر اني ميت داخل نفسي » . ولو ان لغة الطفل المريض طوع أمره ، لاستعمل هذه الكلمات عينها وصفا لحالته . كم من الكبار من يخيل اليه انه ليس شخصا حقيقيا ، وانه سبب الأحاسيس التي تنفجر مندفعة في جسمه ، يخيل اليه انه يسبح في جو آخر بعيد عن سائر مخلوقات الله . . كذلك كثير من الأطفال

ان واجب كل أب وام ومربية ومعلمة ان تبحث في

مثل هذه الحالات لا عن الشذوذ في الطفل بل عن أعراض التعب العصبي حتى تبادر بعلاجه

ان الخوف في الأطفال - كما في الكبار - يبدأ باحساس في الجسم . وينقض هذا الاحساس على صاحبه عادة ، بفتة ، وبعنف ، وبسرعة البرق . أما اذا كان هذا الاحساس خفيف الوطأة ، فانه يسبب لصاحبه على الأقل ضيقا وعدم ارتياح ، ورغبة في الخروج أو الحركة على غير هدى

ويخاف الطفل بالفطرة هذه الاحاسيس ، ويخشى عودتها ، ويتفادى الأوضاع والأشخاص الذين ارتبطت بهم في ذهنه هذه الاحاسيس . وكلما استسلم لها قويت شوكتها . وما على المهيمنين على شئون الطفل سوى تفهيمه تدريجا أن هذه لا خطر عليه منها ، وتدريبه على العمل ضدها

وهناك طبيعة كامنة في نفس كل انسان - كبيرا كان أو صغيرا - وهي خوفه من ألا يكون كسائر الناس ، وأن يترتب على اختلافه عن الغير ، أنه يكون اضحوكة امامهم أو أن يكون لافتا للأنظار . . ان هذا الخوف أشد في الأطفال منه في الكبار ، فكلما نضج الشخص عقليا واجتماعيا أعجب بالانفرادية - أي رغب في أن تكون له شخصيته التي تميزه عن سواه . والكثير من الكبار لا يبلغون مرحلة النضوج هذه بتاتا ، فيعيشون طيلة اعمارهم كالأطفال ، لا يحسون بارتياح إلا اذا شابها من حولهم ، منظرا ومسلكا وعيشة وعملا . وهذه الطبيعة في الانسان ، يستغلها أصحاب الاعلانات الى أقصى حد ، لعلمهم ان نسبة كبيرة من الناس تتعطش الى اتباع التيار العام ، وارتداء الطابع أو النموذج الذي يرتديه الجمهور

.. يأكلون ما يأكلون ، ويلبسون ما يلبسون ، ويقتنون السيارات التي يقتنون

فليس غريباً أن يريد الطفل أن يكون واحداً من المجموع .. أن هذا في الواقع ما ينتظر من كل طفل سوى . فإذا خاف أن يفعل شيئاً يجعله في وضع مخالف لغيره ممن حوله ، فينظرون إليه شزراً ، أو يبتعدون عنه ، أو يهزأون به ، أو يرفضون اللعب معه ، فانه يتألم لما شديداً وهذا للأسف ما يشعر به الطفل الخجول على الدوام ، وما يتألم منه . وهذا هو السبب الذي لأجله تضعف أعصابه تدريجاً ، ولا يكاد يبلغ مرحلة المراهقة أو ما بعدها حتى ينهار ويصاب بواحد أو أكثر من الأمراض العقلية المختلفة ..

الأطفال والأحاسيس المألوفة ...

الطفل أيا كانت سنه يشعر بالأحاسيس العنيفة التي تحدثنا عنها كما يشعر الكبار .. فمنذ الدقيقة التي يولد فيها ، يمتلئ ذهنه بمختلف الأحاسيس الملزمة للضوء ، والحرارة ، والبرودة ، والظلام ، والجوع ، أو العطش أو النعومة أو الخشونة أو السكوت ، أو الضوضاء . واثراً هذه كلها في مجموعته هو ما نسميه حياته كإنسان أو بشر يحس بما يحدث حوله . وهذه الأحاسيس لا تهدأ لحظة أو تكف عن الظهور منذ ولادة الطفل الى ساعة الوفاة . وهي الطريق الوحيد للمعرفة ، بها يعرف كلما نضج وتعلم ، شيئاً عن عظمة الأدب في روايات شكسبير ، وفتنة الجمال في فينوس ، وسحر الفتاة الشقراء التي يراها من حين الى حين في فرقة المغنين ، وبها يعرف التقلبات الجوية ، وأسعار البورصة ، وكيف أثرت الوجبة الأخيرة في نظامه الهضمي . يبعث

بصره وسمعه وذوقه وسائر حواسه يوميا ملايين الرسائل الى مخه على جناح اعصابه . وبعض هذه الرسائل سار ، وبعضها يدعو للقلق ، وقد يكون شديد الخطورة أحيانا

غير ان عقل الطفل يعجز عن فهم كل هذه الرسائل التي تبعث بها حواسه ، الآخذة في النضوج والتفتح . . ذلك لأن قياس الأحاسيس يتوقف على الخبرة ، وكميتها عند الطفل محدودة . ولكنه على كل حال ، بوصفه كائنا حيا ، يمكنه ان يميز بين ما ترتاح اليه نفسه من هذه الأحاسيس وبين ما يضايقه منها . فاذا باغته احساس عنيف ، تألم له أو على الأقل لم ترتح نفسه اليه ، عبر عن ذلك بالبكاء . ولما كان قانون الترابط ، ينطبق على الطفل والوليد في المهد انطباقه على الكبار ، فان الطفل سرعان ما يربط هذا الاحساس العنيف بالانتقال من النور الى الظلمة ، أو بتركه وحده ، أو بالضوضاء ، أو برائحة معينة أو مذاق معين . ومن هذه اللحظة التي يحدث فيها هذا الترابط ، يصبح الظلام ، والوحدة ، والضوضاء ، والرائحة أو المذاق المعين - في الطعام أو الدواء - سببا في تكرار ذلك الاحساس البغيض

عندما يطفأ النور مثلا ، يشعر الطفل بهذا الاحساس الذي ترتب على هذا التغير المفاجيء في الفرفة ، وعند وصول هذه الرسالة - الاحساس - الى المخ ، يدرك الطفل أن تغيرا قد حدث ، ولكنه لا يدرك ما هو ولا يعرف عن الظلام شيئا لصغر سنه وقلة خبرته ، ولو أنه كان طفلا سليما ، أى ان أعصابه ليست متعبة ، لما شعر بهذه الأحاسيس ، لأن «السدود» التي تكلمنا عنها في الفصل الرابع ، كانت تمنع تسربها الى وعيه

ولنفرض الآن ان طفلا كان متعبا بسبب اللعب عنيفة هيجت أعصابه ، أو صدمة عاطفية قوية ، أو مرض ، أو اضطرابات انفعالية. في هذه الحالة تكون الخلايا العصبية أشد حساسية منها في الطفل السليم أضعافاً مضاعفة. ويترتب على هذا ، ان هذه الأحاسيس المألوفة التي لا يشعر بها الطفل السليم ، تتضخم وتشتد الى أن تكسر تلك السدود وتنفذ الى وعى الطفل « المتعب »

فاذا كان الطفل قد ولد ضعيف الجهاز العصبى - وكان طبيعيا سريع التأثير - فانه يشعر بهذه الأحاسيس العادية المألوفة ويتألم منها ، في حين أن شقيقه الذى ولد قوى الجهاز العصبى ، لا يشعر بها . وليس الأطفال - حتى الأشقاء - كلهم يولدون سواء . ومما تبغى معرفته ان سلامة الانسان وصحته تقاس في كل لحظة من لحظات الحياة بقوة جهازه العصبى

والطفل الذى يجد نفسه في حجرة مظلمة بعد ان كانت مضيئة ، تسرى في جسمه هذه الأحاسيس الناتجة عن هذا الانتقال ، فيخاف .. لكنه لا يخاف من الظلام في بادئ الأمر ، لأنه لا يعرف ما هو الظلام لصغر سنه حتى يخاف منه .. انما يخاف تلك الأحاسيس ، وترتبط الأحاسيس بالظلام بعد ذلك ، ما لم تبادر الأم بمنع هذا الارتباط ..

وكيف يتسنى لها ذلك ؟ .. يمكنها منع الارتباط بنقله من الظلمة الى النور وتطمينه بطريقتها الخاصة ، ثم تعيد الكرة فتنقله من النور الى الظلمة ، وهكذا الى أن يشعر انه بين ذراعيها في أمن من الخطر . وبهذه الطريقة يتعود هذه الأحاسيس ولا يعود يعاب بها . وكلما هبطت درجة الخوف منها ، خفت وطأتها ، وفي الوقت

ذاته ، انحلت العقيدة التي كانت تربط بين الظلام والأحاسيس

وقد تضطر الأم أن تعيد الكرة مرات عديدة ، بيد أن ذلك ينبغي أن يكون بلطف وسياسة وتؤدة ، وبغير توقف، وبشرط أن تدرك تماما الغرض منه . ينبغي أن تعرف أنها بهذا العمل تساعد طفلها على مقاومة شعوره . وهذا يتطلب الكثير من الصبر والحلم واللفظ والحزم مجتمعة . ولا يمكن التوصل الى الهدف المرجو بالتدليل أو شدة المعاملة . . فليس من المستطاع طرد الخوف بالمنطق ، كما لا يمكن طرده بالعصا

وطالما كانت الطاقة العصبية في مجال الأمن ، نهض الطفل من فراشه في الصباح المبكر فرحا ، مرح المزاج ، متأهبا للنشاط والحركة . . يقفز ويجري ويصيح لأنه يشعر بسرور يشيع في جسمه ، وعافية تملأ كل جوارحه من جوارحه . فإذا قضى اليوم كله في اللعب ولم يجهد، آوى الى فراشه ليلا ونام نوما عميقا هادئا . أما اذا كان قد أضناه التعب في ذلك اليوم ، أو نام متأخرا ، أو اكل طعاما لم يهضمه ، أو لم يتغذ التغذية الكافية ، أو قضى يومه مع أم عصبية المزاج ، حادة الطبع ، فانه يختم يومه في حالة من التوتر وشدة الحساسية ، فيصبح شرسا ، قلقا ، لا يتعاون مع أحد . وقد يرفض أن يتناول طعام العشاء ، أو يأكله ولا يستطيع هضمه ، وقد يقضى ليلته أرقا ، أو يأبى أن ينام . . وهذه كلها دلائل واضحة على استنفاد الطاقة الذي شرحناه في الفصل السابق . ومن الطبيعي أن يكون في صباح اليوم التالي مجهدا متعبا وعلى الأم أن تكون يقظة في ملاحظة هذه الأعراض والعمل على التخلص منها ، واذا لزم الأمر ، يستشار

الطبيب لا يقاها عند حدها . والنقطة التي أريد أن أشدد فيها هنا ، هي اتخاذ الخطوه اللازمة فورا لمنع تكوين المخاوف في نفس الطفل ، فقد تكون سرا يحاول احفائه . فادا تركت هذه المخاوف السريه ، علفت بذهن الطفل وتواصلت فيه ، فتضعف شخصيته ، ويصبح عرضه للأمراض العقلية



ومن المستطاع أن تفهم الام ولدها منذ نعومة أظفاره طبيعته الاحاسيس التي سرى مندفعه في جسمه ، وان كانت مؤلمة . وليس من العسير أن تنقلها الى ذهنه بلفه غير علمية ، نتفق وسنه وخيرته . ومن السهل عليه فهمها ، لأنها لا تخلف في شيء عما يشعر به حينما تزل قدمه فتتسلخ ركبته ، او حينما يضرب يده باليد الأخرى . قد تكون هذه مؤلمة ولكنها غير مؤذية

من الممكن أن تحمل الطفل على اللعب وحده ، بشرط أن يواجه في ذلك الحالة التي ترتبط فيها أحاسيسه بالخوف من تلك الحالة . مثال ذلك ، هب الطفل يخاف الطيور مثلا ، اذن ينبغي تفهيمه قبل كل شيء ما الذي يخاف منه . ليس الطائر ، بل الاحساس الذي يرتبط بلمس الريش . وبالتدريج يشجع على استعادة هذا الاحساس الذي يخيفه بينما يوضع الطائر على مقربة منه . وتكرر هذه العملية يتطلب صبرا ، ولكنه يؤدي الى الهدف

وليس غريبا أن يخاف الطفل من بعض ألوان الطعام ويشمئز منها . . هذا أمر يشاهد في كل أسرة تقريبا . على ان اصلاح هذا العيب في الطفل ليس بالأمر العسير ، اذا اتبعت الطريقة التي ذكرناها في الفقرة السالفة .

وحتى تنجح هذه الطريقة ينبغي أن تفهم الأم حقيقة ما يخاف منه ولدها . وعليها أن تفهم أن اشمئزازه من ذلك اللون من الطعام ليس تعنتا أو عصيانا . انه خوف من احساس ، ربطه في ذهنه بذلك الطعام . وليس من الحكمة في شيء أن يتحدث الكبار أمام الصغار وبصوت مسموع ، عما يحبونه ويكرهونه من أصناف الأكل . وذلك لأن الطفل ، إذا كان ضعيف الجهاز العصبي ، شديد الحساسية ، فإن ما يسمعه ، يترك في ذهنه الأثر السيئ الذي يتركه الكلام عن السرطان ، أو الزهري ، أو أمراض القلب في ذهن المرأة أو الرجل الذي يخاف هذه الأمراض

الخوف لا يستجيب للمنطق . . .

الخوف أثر رجعي ل احساس ، لا لفكرة ، فإذا نجحت في نزع الفكره ، فإن الخوف لا يزول ، بل يكون ارتباطا آخر . فمن العبث إذا أن تتخذ العقل أو المنطق وسيلة لمنع الطفل من أن يخاف الظلام ، أو العاصفة ، أو اللعب مع زملائه ، أو شرب اللبن ، أو أكل اللحوم ، أو أى شيء آخر . هذا كله ضياع للوقت والجهد بلا نتيجة . ولا تخدع نفسك بظنك أنك تستطيع القضاء على الخوف بتهديد الطفل أو تعريضه للخجل من نفسه . إذا كان لمثل هذه الوسائل نتيجة ، فإنها تحمل الطفل على اخفاء الخوف والتظاهر بنسيانه ، مع الاحتفاظ به وجعله سرا مكتوما

والخوف المكتوم كجبل الجليد المغمور في الماء — أى انه أخطر بكثير من الجليد الطافي فوق الماء . والخوف المكتوم في الطفولة لا يزول ، ولكنه يبقى متربصا في الخفاء ، ويكبر ويتضخم ويمتص الطاقة العصبية شيئا فشيئا

الى أن ينهار صاحبها انهيارا تاما . والمخاوف التي لاكتشفها الوالدون في الطفل ، هي سبب التبول اللاارادى المزمّن ، والحركات الالتوائية العصبية ، وعدم القدرة على تركيز الفكر ، والافراط في العادة السرية ، والأعراض الهستيرية . وقد تكون أعراض الخوف في الصغار - كما في الكبار - الاسهال والامساك ، والتشنجات المعوية ، وسوء الهضم ، والأحاسيس المخيفة الغريبة في الأذن والعين ، والشعور بالاختناق وفقد الصوت

كان « فيليب » في الثانية عشرة من عمره ، حينما احضره أبوه الى عيادتي بسبب الخوف الذي كان حائلا بينه وبين النجاح في دراسته ، وفي حياته الاجتماعية والوجدانية . كان وسيما ولكن وزنه كان دون المعدل . وكان يتردد في اللعب مع زملائه ، خصوصا اذا كان في ذلك شيء من العنف أو الخشونة ، وكان يكره أن ينافس سواه . أما في ذكائه وخلقه ، فقد كان لأعيب فيه . . حسن التفكير ، حسن السلوك ، متفوقا في قواه العقلية ، محبوبا من والديه وأجداده ، كل شيء فيه يدعو للعجب ولايستثنى من ذلك إلا أنه كان فريسة للخوف . لم يكن يخاف أن ينام في حجرة بمفرده وحسب ، بل كان لا يستطيع النوم فيها بتاتا . فاذا اضطر أن ينام وحده ، وفي الظلام ، ظل ساعات أرقا ، يرتعش خوفا ، ومتى استيقظ في صباح اليوم التالي ، كان واهى القوى ، عاجزا عن هضم ما يأكله ، وعن تركيز فكره في عمله المدرسي وقد كان بدء هذا الخوف منذ سنتين . . حدث ذات ليلة أن لصا سطا على البيت محاولا السرقة ، ولكن فيليب لم ير اللص ، إلا أنه سمع الضوضاء التي أحدثتها

أمه وصراخها للاستغاثة ، والجلبة التي أحدثها أبوه ، عند استغاثته برجال البوليس . وتبع ذلك تدفق عدد كبير منهم مدججا بالسلاح . وتسبب عن كل هذا ان أعصاب الطفل قد توترت واهتزت بشدة وعنف . وحاول أبوه عبثا تهدئته ، بأن أخذه الى غرفته بقية الليل

وفي الليلة التالية رفض النوم وحده في غرفته ، وطلب من والده ان يرافقه . واستمرت هذه الحالة زمنا ، كان يحاول فيها والده تدليله وتهدئة خاطره . ومع وجود والده معه في غرفة واحدة ، كان ينهض فيليب من فراشه منزعجا ، ويتطلع من النافذة ، ليرى اذا كان هناك لص آخر ، وكان يتسلل الى سرير والده ، ويتسمع دقات قلبه ، لأنه كان يخشى ان يصاب أبوه بسوء ، لأنه سمع رجال البوليس ليلة الحادث ، يقولون لوالده انه لم يكن حكيما في مطاردة لص كان يحتمل ان يكون مسلحا

وكان هذا الخوف المتواصل سببا في هبوط درجاته المدرسية ، بعد أن كان في المقدمة ، ونتج عن ذلك انه أصبح يخجل من نفسه ، ويخجل من أن يكون زملاؤه قد سمعوا بما يشعر به من الخوف . . فلجأ الى العزلة ، وأبى المساهمة في الألعاب الرياضية، وآثر ان يكون برفقة من يكبرونه سنا ، لا سيما أجداده الذين كانوا يدلونه

ولم يكن متعلقا بأمه لأنها كانت تحاول إجباره على النوم في حجرته بمفرده . وكانت توبخه ظنا منها خطأ ان هذا لصالحه ، وأكثر من ذلك كانت تهدده بتعريضه للسخرية أمام أقرانه ، أما أبوه فقد كان يعطف عليه ، ولكنه كان يجهل الوسيلة التي يساعده بها ، فضلا عن انه كان حاد الطبع متوتر الأعصاب

وبعد فحص المريض والاطلاع على تاريخ السنوات العتر الأولى من حياته ، اتضح انه ورث جهازا عصبيا ضعيفا ، وكان على الدوام أشد حساسية من أخته . فقد كانت قوية كأمها ، في حين انه شابه أباه . وكان ضعفه هذا سبب تأثره بحادث اللص . وكان قبل خوفه والصدمة التي أصابته بسبب ذلك الحادث ، كثير التفكير في لص آخر أو شيء ما يسبب أذى لوالده الذي كان يحبه ويعتمد عليه في إعادة الطمأنينة الى نفسه . ومما ساعده على هذا التفكير الجرائد الهزلية التي كان دائم الانكباب عليها ، وأخبار الجرائم التي كان يستمع اليها من محطات الاذاعة ، وقصص اللصوص التي كان يشاهدها على الشاشة الفضية ، وأخبار السطو على البنوك واطلاق النار . الخ

فمهما زودنا هذا الصبي بالنصائح ، ومهما عللنا له الأشياء تعليلا منطقيا ، فان ذلك لا يصلح من أمره ، طالما اننا لم نرفع من طاقته الى الدرجة التي تمكنه من مقاومة أحاسيسه وفوق هذا يجب أن يعرف جيدا ان سبب خوفه ليس الظلام بل اندفاع هذه الأحاسيس في جسمه ، كلما وجد نفسه وحيدا في غرفة مظلمة

وليس من الصعب على صبي ذكي في الثانية عشرة من عمره أن يفهم هذا . ومن حسن الحظ ان أطفال هذا العصر على علم بشيء من مبادئ الكهرباء واللاسلكي ، مما يعينهم على الالمام بطبيعة الجهاز العصبى والرسائل التي تبعث بها الحواس الى المخ والأحاسيس المألوفة ، وقد فهم فيليب جيدا فكرة « السدود » التي سبق الكلام عليها وقلنا انها تمنع طغيان « الرسائل » وتسربها الى وعى المريض . ولم يستلزم شرحها الا فترة قصيرة .

وأدرك ان هذه « السدود » في حالته الراهنة قد تهدمت ، وهذا ما حدا به الى الاستسلام للخوف . وقد ساعده على التخلص من مرضه كذلك ، انه سمع من الطبيب انه لا يختلف عن غيره من مئات الناس الذين يقعون تحت طائلة المرض ، وانه ليس الوحيد الذى يساوره الخوف ، وليس به شذوذاً كان يسمعه عن نفسه من الغير

وبفعل الدواء والايحاء والدروس التى كانت تلقى عليه ، أخذ في التحسن بعد أسبوع واحد . وحالما وجد ان فى استطاعته ان ينام فى حجرته بمفرده ، أحس بالكثير من الفخر والزهو . ولم يعد يخشى أن تصل قصته الى أسماع زملائه فيتخذونه أضحوكة . وقد تطلب تجديد طاقته فترة من الزمن ، أصبح بعدها قادراً على تحمل الصدمة اذا جاءت بعد أن كان يذعن لها فيهبط الى مجال النورستانيا . والغريب ان التقارير التى وصلتني من أهله بعد مدة طويلة ، يستدل منها انه ليس بكامل الصحة وحسب ، أو انه لم يزل « طيباً » وحسب ، وانما أصبح معدوداً من « الأشقياء »

البيئة البيتية . . .

للطفل على والديه حق المكان الملائم الذى ينمو فيه نموا سليماً . وليست « الشقة » الصغيرة ذلك المكان ، وان كانت بالغة حد الزخرف والأتاقة ، وأيا كان الحال الأرستقراطى التى توجد فيه . ان للطفل على والديه حق البيت ، وقبل كل شيء حق غرفة خاصة له فيه ، يطمئن اليها ، بمعنى ان أحداً من أفراد الأسرة لا يشعر انه يتراحمه أو انه فى طريقه

خير لطفلك أن يشب فى حى متواضع ، وفى بيت

ينقصه الكثير من أحدث مرافق الحضارة ، طالما كان له فيه غرفة يستطيع أن يكون حرا للعب فيها ، وأن يدعو أصدقاءه اليها لمشاركته في اللعب متى شاء ذلك

وللطفل حق الحرية التي بها يشعر انه يستطيع دعوة أصدقائه الى «بيته» وأن يكونوا فيه على الرحب والسعة لأنهم أصدقاؤه . وإذا لم يفعل ذلك من تلقاء ذاته ، فعلى أمه تشجيعه ، وخير لك أيتها الأم أن تعدى له ولأصدقائه « الكاكاو » والكعك أو السندوتش ، حتى يشعر انه وهم في بيته ، من أن تستمعى الى سلسلة محاضرات في سيكولوجيا الأطفال

وإذا كان طفلك خجولا ، شجعيه على أن يصحبه طفل أو أكثر - أصغر منه قليلا - ليلعبوا معه . وساعديه في بادئ الأمر ، الى أن يزول عنه الخجل ، ثم اتركهم يلعبون وحدهم . وخذار من أن تشجعي الطفل على إثارة البقاء معك أو مع أجداده ، على رفقة من في سنه ، لأنك بعملك هذا تساعدن الطفل على خجله ، باذعانه الى أحاسيسه

وفوق كل شيء لا تنتظري أن يكون طفلك ما يسمونه «طيبا» أو هادئا كل الوقت أو أكثره . وذلك لأن الطفل السوى ، سليم البنية ، يكون عادة جم النشاط ، كثير الحركة كثير الضوضاء والجلبة ، محبا للاستطلاع والتجريب ، ولا يهمه راحة الكبار من أفراد الأسرة . فهناك الكثير مما ينبغي أن يتعلمه ويريد أن يتعلمه ، ومن طبيعته أن في داخله دافعا قويا ملحا ، يدفعه الى معرفة كل شيء وبأسرع ما يمكن فإذا أتاحت له الفرصة ، أخذ ماكينة الخياطة وفك أجزاءها وحاول أن يصلح جهاز اللاسلكى والمكنسة الكهربائية . ولو أتاحت له الفرصة ،

أظهر ولعا بالحيوانات المدللة، ولم يعبأ بالأقدار والجراثيم، ولا يخشاها. وآمل، أيتها الأم، أن تعلمي أن هذا أفضل بمراحل من أن يشب مريضاً بعقدة الخوف من الجراثيم. اننا نسمع في هذه الأيام عبارة « الطفل المشكل » تدور على الألسن. . ليس الطفل المشكل هو الذي يعالج أقفال الأبواب فيفسدها ، ولا هو الذي يشوه جدران الحمام بأحمر الشفاه وطلاء الأظافر ، ولا هو الذي يعيث في صنادير الماء فساداً ، ان الطفل المشكل هو ذلك الطفل النموذجي شديد الحساسية، المطيع لكل الأوامر وفي كل وقت ، الهادئ ، المحافظ في حركاته وسكناته ، المكب على دروسه في أوقات فراغه ، الممتثل لحياة وحشمة ، الذي يؤثر البقاء مع الكبار من أفراد أسرته ، على رفقة البنين والبنات من أئداده

مثل هذا « الطفل النموذجي » هو الجدير بشدة الملاحظة لأنه في حاجة ملحة الى العلاج الطبي والعلاج النفساني . ولم ذلك ؟ لأنه مريض . وامثاله هم الذين يحملون عادة في أجسامهم وعقولهم « الجراثيم » التي تؤدي بهم في مستقبل حياتهم الى الانهيار العصبي

لماذا ينهار الصغار ؟ . .

اتضح مما سبق ، ان ليس كل انسان يولد بجهاز عصبي قوى سليم ، ويختلف الأفراد في مدى هذه القوة والسلامة - حتى اذا كانوا أشقاء - اختلافا عظيما . وتزداد هذه الفروق الفردية الكامنة فيهم ظهورا ووضوحا، متى أخذت مسئوليات الحياة تلقى على أكتافهم، فتتكبد الطاقة العصبية العناء بسبب ذلك ، وتتكاثر عليها المطالب ، من مضاعفة التعاون والتنافس ، وتركيز الفكر،

واصدار الأحكام الصائبة في الأعمال اليومية ، واحتمال المشاق والصبر على المكاره

والكثير من الناس لا يقوى على هذه المطالب فينهار . وسبب هذا الانهيار عند السواد الأعظم منهم ضعف الجهاز العصبي . فاذا كان هذا الضعف يسيرا ، بدت على صاحبه الأعراض التي أشرنا اليها في الفصول السابقة، وقلنا ان هذه الأعراض نستجيب للعلاج ، وان المريض يستطيع أن يعيش بعد شفائه عيشة سوية ، بشرط أن يتوخى الاعتدال فلا يجهد ذلك الجهاز الذي سيبقى دون المعدل في صلابته ، مهما بلغت العناية به للمحافظة على سلامته

أما اذا كانت خلايا الجهاز العصبي تنقصها المادة الزلالية الحيوية Protoplasm — وهو نقص طبيعي لم يهتد الطب الى ايجاد علاج له بعد — فان صاحبه يبدو عليه منذ طفولته ما يدل على هذا العيب البيولوجي . فاذا لم يعالج في سن مبكرة ، كان عرضة لاصابته عاجلا أو آجلا بالجنون المسمى بجنون المراهقة « شيزوفرينا »

جنون المراهقة . . .

ان جنون المراهقة « الشيزوفرينا » أشد الأمراض العقلية خطورة وأكثرها تحديا للعالم المتمددين اليوم . ففي أمريكا مثلا يصاب به سنويا ٤٠ ألف صبي وفتاة ، تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢١ ، فيودعون مستشفيات الأمراض العقلية حيث يبقى أكثرهم فيها طول حياته . وهؤلاء عادة من أشد التلاميذ ذكاء ، وقدوة حسنة تحتذى بها في المدرسة والبيت ، ولذا يغلب أن يكونوا فخر والديهم ومصدر سعادتهم ، والفئة المدللة المختارة عند معلمهم . ومن صفاتهم الولع بالدراسة وحب العمل،

انهم يؤثرون الانكباب على الأوراق والكتب ، على أن يساهموا مع زملائهم في وقت اللعب ، يفوزون بكافة الجوائز المدرسية ، ويتخرجون في مدارسهم بامتياز ولكنهم يمنحون الدبلوم النهائية في مستشفى المجاذيب !

هؤلاء الأطفال مصابون بعيوب طبيعية بيولوجية . . وليس معنى هذا انهم ضعاف العقول ، انهم على النقيض من ذلك شديدو الذكاء ، وأكثرهم من بيوت كريمة ، وأسر مثقفة ، ولم يدخر ذووهم جهدا إلا بذلوه في السهر على راحتهم وتربيتهم . ولا يستثنى من ذلك إلا شيء واحد . وهو أن أحدا من أقرب المقربين اليهم لم يكتشف في الوقت المناسب أعراض هذا العيب في جهازهم العصبي ، وعلاجه قبل أن يبلغ بصاحبه درجة الجنون وأرجو ألا أكون مروجاً للمخاوف ، فلست أريد أن تساور الوالدین من قراء هذا الكتاب فكرة جنون المراهقة بمجرد وصفها ، كما يساور الكثيرين الخوف من السرطان بعد قراءة شيء عنه

من المهم جدا ألا يتطرق الى الأذهان أن كل استفاد للطاقة العصبية من أعراض هذا المرض . والكثير من أطباء الأمراض العقلية للأسف يقع في هذا الخطأ . والنتيجة المؤسفة أن ألوقا من المرضى الذين يدخلون مستشفيات الحكومة ، وقد يبقون فيها البقية الباقية من حياتهم ، بدعوى انهم مصابون بجنون المراهقة ، ليسوا كذلك إطلاقا . وهكذا يظل هؤلاء التعساء أعواما في تلك المستشفيات ، بغير أن يزيل طبيب عنهم مخاوفهم ، أو ينقلهم من الأحاسيس الغريبة المؤلمة التي تسرى كالهرباء في أجسامهم ، أو يريحهم من الوسواس التي تفرق أذهانهم . هؤلاء يعيشون سجناء ، وقد حكم عليهم

ظلما وجهلا انهم مجانين لا يستجيبون للعلاج فعليهم أن يظلوا هناك الى أن يموتوا

ان جنون المراهقة ينشأ من عيب وراثي في الخلايا العصبية ينتج عنه تعطيل نموها . فيشب المرء ضعيف الطاقة ، شديد الحساسية ، يشعر منذ صغره بعدم الرغبة في اللعب مع أقرانه ، ولا يميل الى التنافس ، ويكون أكثر ارتياحا مع من يكبرونه سنا ، منه مع من هم في سنه ، وقلما يكون حسن العلاقة بسائر أعضاء الأسرة

وتبدو أعراض هذا الداء الخبيث قبل سن العاشرة .. وتظهر واضحة في سلوك صاحبها بوجه عام ، وكلما تقدم الطفل المريض نحو سن المراهقة ، أثر البقاء في عالمه الخاص أو على الأقل يظهر عليه ذلك . وبهذه الطريقة تتكون فيه الشخصية المعتزلة المنزوية .. فيميل الى السكون والوحدة

وبين السادسة عشرة والعشرين ، يأخذ عادة : في التساؤل « ما العيب في ياتري؟ لماذا لا أستطيع الانسجام مع الآخرين ؟ » . وفي هذه الفترة من العمر ، تكون مطالب الحياة قد أخذت في الاشتداد . فلا بد أن يحتفظ بمكانته بين أقرانه في المدرسة أو الجامعة أو في المكتب ، أو المصنع ، أو الجيش في حين أنه يشعر بالعوائق التي تقف حائلا دون بلوغه هذا الهدف . ومما يزيد المسألة تعقدا ، أن شدة ذكائه تدفعه الى مواصلة التفكير والعودة الى السؤال عينه : « ما العيب في ؟ »

وهنا ينتابه ذلك الشعور الذي يمنعه دوما من اللعب مع زملائه والاشتراك في حياتهم الاجتماعية النخ . وسرعان ما يترجم ذلك الشعور الى ان الناس ضده أو يكيدون له ،

ومن هنا تبدأ الآراء الاضطهادية تساوره ، ولا يقتصر هذا الشعور على أفراد معينين ، بل على العالم كله . فيخيل اليه ان كل عابر سبيل يتكلم عنه ويرقب خطواته . وفعلا يسمع أصوات هؤلاء ، وتقرع أذنيه عبارات السخرية التي تصدر عنهم ، وما يتهمون به من اجرام وأفعال فاضحة . وقد يخيل اليه ان هناك فردا من الأفراد يدير دفة عقله

وكلما تقدم المرض ، زادت هذه الأوهام شدة « فيسمع » أصوات الناس حيث لا يوجد أحد . وهذه هلوسة شائعة بين المرضى بهذا الداء . وقد تكون هذه الأصوات في اعتقاده للتهديد ، وقد تكون للاستهزاء به . وتارة توعد اليه أن يرتكب أمورا شائنة لا يرضاها . وكما ان هذه الهلوسات سمعية ، فقد تكون أيضا بصرية وتأخذ حياته الوجدانية في التقهقر والانحطاط . . فلا يعود يجد في الحياة لذة ، ولا يعير الأشياء عناية أو انتباهها . وقد يتقلب بين تبدل العاطفة تارة والعنف أخرى ، فيقذف بالأشياء هنا وهناك ، ويكسر النوافذ ويهشم الأثاث ، وقد يعتدى على من حوله ، وهذه الدوافع تبلغ في داخله نهاية الشدة ، فلا يمكنه مقاومتها ويتأثر حكمه على الأشياء الى أقصى حد ، وبينما يكون واجما منقبضا ، ينتابه شعور فجائي بالعظمة ، فيزعم انه ملك أو زعيم أو دكتاتور عالمي . وكثيرا ما يخيل للمرأة المصابة بهذا المرض انها قديسة !

علاج جنون المراهقة . . .

أكرر القول انه بالرغم من ان الكثير من حالات هذا المرض ميثوس منه ، فان عددا منها قابل للشفاء اذا عولج مبكرا

واستعمال صدمات الأنسولين في علاج الشيزوفرينا (جنون المراهقة) كثير الشيوع الآن ، وهو علاج لا بأس به مع التحفظ الشديد . وأقول مع التحفظ ، لأنه وحده لا يغنى قليلا ، أذ ينبغي أن يتبع ذلك بالعقاقير التي تقتضيها الحالة مع إعادة تربية المريض Re-education ، وإلى علاجه نفسانيا . أما التحليل النفسي فقلما يفيد . وقد تفيد الصدمات الكهربائية في بعض الحالات فقط . وأساس هذا العلاج إعادة الخلايا العصبية إلى حالتها الصحية العضوية بالقدر المستطاع ، بالدواء أولا وتنظيم حياة المريض النفسية ثانيا

وأريد أن أقول بهذه المناسبة أن العلاج بالصدمات الكهربائية لا يجدي في أغلب الحالات . ومما يؤسف له أن الكثير من الأطباء يلجأ إليه بغير تمييز ، وقبل أن يشخصوا المرض تشخيصا صحيحا ، وقبل أن يعرفوا شيئا عن نفسية المريض . وحتى في الحالات القليلة التي تصلح فيها ، لا تفيد المريض بشيء ما لم يتبع ذلك بالعقاقير التي تجدد خلايا الجهاز العصبي . وأنا شخصيا لا ألجأ بتاتا إلى الصدمات الكهربائية إلا في حالات نادرة مختارة ، مع العلاج النفسي فقط إذا آمنت من المريض استعدادا لها . وفي هذه الحالة فقط يكون العلاج ناجعا وسريعا . أما في أمراض العصاب التي أشير لها في هذا الكتاب - القلق والوسواس والهستيريا والمخاوف بشتى أنواعها الخ - فينبغي ألا يلجأ في علاجها إلى الصدمات الكهربائية بتاتا ، أذ إنها عقيمة لا تفيد المريض إطلاقا

الوقاية ليست عسيرة . . .

مما يدعو للاغتباط أن الوقاية من هذا المرض ليست عسيرة بالرغم من أن الشفاء منه ليس كذلك . وهي

تتوقف على اكتشاف أعراض المرض مبكرا، وتشخيصه تشخيصا دقيقا وسرعة علاجه على يد طبيب ماهر . وعلى كل من الأم والمعلم أو المعلمة أن « تقرا » هذه الأعراض عند ظهورها في الطفولة المبكرة ، ثم تعمل على مساعدة الطفل حتى يقاوم احساسه ويعمل ضدها . وهذا يستدعى الكثير من الصبر والملاطفة والتفاهم والحلم . وينبغي الاقدام على هذا بالكيفية التى تقدم عليها الأم اذا ارادت انقاذ ولدها من كارثة مدلهمة

وجل آمالى أن يأتى اليوم الذى يكون فيه لكل مدرسة طبيب للأمراض العقلية مدرب ، يقضى ساعات عمله كلها فى زيارة الفصول والملاعب ، لمراقبة التلاميذ فى دراساتهم والعبهم ، وفى حركاتهم وسكناتهم . فاذا كان ماهرا فى مهنته استطاع أن يكتشف فى السنوات الدراسية الأولى الأطفال الذين تدللهم معلماتهم ، واولئك الذين يتهربون من الالعاب التى تتطلب شيئا من الخشونة والعنف ، وغيرهم ممن يتأثرون بسرعة مما يوجه اليهم من الاقوال ، واولئك الذين لا يمكنهم بنيتهم أو شجاعتهم من ان يردوا الكلمات التى توجه اليهم بمثلها هؤلاء الأطفال وامثالهم يجب علاجهم فى الوقت المناسب حتى لا تستفحل حالتهم ، حقيقة انهم سيظلون طول حياتهم مرهفى الحس غالبا ، ولكنهم بالعلاج السليم ، وتقويم ما اعوج من ميولهم واتجاهاتهم ، وتفهمهم شيئا عن طبيعة احساسهم ينقذون من الانهيار أو الإصابة بهذا النوع من الجنون فى مستقبل حياتهم . . . ينقذون من الانتقال من مدارسهم للتخرج فى مستشفيات الأمراض العقلية ، بل يخرجون الى ميدان الحياة حيث يساهمون فى بناء الأسرة والوطن

الفصل الثانى عشر :

تعلم كيف تعيش

العيش فن جميل ، بل اعظم الفنون الجميلة شأنا .
وهو كسائر الفنون : الرسم والتصوير ، وصناعة
التمثيل ، والكتابة ، والفناء والتمثيل ، والرقص ،
يتطلب لاتقانه اراده ، وعزما ، ووقتا ، وتطبيقا ، وجهدا ،
وليس لاتقانه والأخذ بناسيته حد يقف عنده صاحبه .
فكلما تبهر اسان فى فن من الفنون ايقن انه لايزال بعيدا
عن الكمال بمراحل

لقد ظل الرسام الايطالى الشهير « تشيان » يتعلم
ويخرج لعشاق الفن لوحاته الرائعة الى آخر نسمة من
حياته ولما بلغ التاسعة والتسعين من عمره اعترف بأن
المجال امامه واسع لاتقان الكثير مما يجله من نواحى
فنه المحبوب . وهذا ميكيل انجلو - وعظمة صورته
وتماثيله من بدائع الفن ومعجزاته - نظر الى لوحته
الخالدة « الخليقة » وهو على وشك التسعين من عمره ،
فتأوه والأسف يملأ فؤاده وهو يقول : « آه لو أن لدى
من العمر متسعا لزيادة اللوحة اتقانا ، واخراج مايفوقها
جمالا وموضوعا » . كذلك « فردى » ظل يخرج للعالم
مقطوعاته الموسيقية الشهيرة الى أن قارب التسعين

وكلما زدت اختبارا والماما بفن الحياة ، زاد العيش
رغدا وحرية ، وسعادة ، ولذة . وكلما قل تفكيرك في
نفسك ، وقل اهتمامك بأحاسيسك وبما يقوله الناس
عنك ، وبالمنافع التى تعود عليك من كل شيء ، تكشف
أمامك آفاق جديدة ، وطرق واحتمالات تزيد العيش
بهجة ومرحا وسرورا

ولا سبيل الى هذا الا اذا تعلم الانسان كيف يعيش
لقد ذكرت مرارا وتكرارا فى الفصول السابقة وجوب
تجديد الطاقة فى الجهاز العصبى ، وتنظيم حياة المريض
السلوكولوجية ، حتى يتخلص من عصاب الخوف . وقلت
ان تنظيم الحياة النفسية معناه اعادة تربية المريض .
فماذا يقصد بهذا التعبير الاخير ؟ ..

فى اعتقادى ان التعريف الآتى للتربية يجيب عن هذا
السؤال اجابة وافية شاملة فى جملة واحدة ، وهو :
« التربية هى تكوين العادات السليمة »

وينطبق هذا على الجسم كما ينطبق على العقل . .
لقد كان جل عنايتى فى وضع هذا الكتاب ، أن أخاطب
القراء الذين لا تتاح لهم الفرص - لسبب ما - لكى
يستشيروا طبيب أمراض عقلية خبير ، فى المسائل التى
يحتاجون فيها الى مساعدة . وقد حرصت أن أوضح
كل شيء بلغة بسيطة يفهمها كل قارئ ، بما فى ذلك
طريقتى فى علاج الأمراض العقلية ، والنظرية التى على
اساسها اتبعت هذه الطريقة . وليس تجنبى اللفاظ
العلمية دليلا على أن العلاج غير علمى . وليس خلوا الكتاب
من الكثير من العبارات الفنية المعقدة ، يجعل قراءته من
الأطباء حاطا بكرامتهم . لقد اعتدت أن أنصح مرضاى

دواما وبغير استثناء - لاسيما الذين قضوا مرحلة طويلة من أعمارهم منطوين على أنفسهم وشعورهم - بأن هناك مجالا واسعا أمامهم لتعلم شيء جديد لم يسبق لهم عهد به من قبل . وأريد هنا أن أوجه هذه النصيحة عينها أيضا الى زملائي في مهنة الطب الذين سيطلعون على هذا الكتاب

وليسمح لي القارئ أن أشدد في التنبيه الى هذه النقطة للمرة الأخيرة وهي : « اذا كنت مريضا فلا بد من علاجك على يد طبيب . . فليس في وسعك أن تعالج نفسك بقراءة كتاب أو بمجرد التفكير المنطقي . وليس في وسع هذا الكتاب أن يؤدي لك الخدمة التي يستطيع الطبيب بعلمه وفنه تأديتها . كل ما هنالك ان قراءته تساعدك على تفهم طبيعة علتك ، وتطمئنك على انها قابلة للشفاء ، وتوجه نظرك الى انك في حاجة الى طبيب . وفوق هذا كله قد تساعدك على التعاون بحكمة مع طبيبك فيما يحاول أن يتخذه من وسائل العلاج . على ان أجل خدمة يقوم بها هذا الكتاب ، هي اقناعك بأهمية « العمل ضد أحاسيسك » ومقاومتها بدلا من الازعان اليها . فهذا هو الطريق المؤدى الى الحرية العقلية

كثيرا ما يقول لي المرضى : « لقد لازمني المرض هذه الأعوام الطوال . وقد أضعت من عمري سنوات هي زهرة الحياة ، وقد فاتت الفرصة التي كان يمكن أبدا فيها حياة جديدة » . ان هذا القول هراء . . انه دليل قاطع على النفسية المريضة ، وان صاحبها مفتقر الى إعادة تنظيم حياته والى خلق نموذج جديد من العيش

عمرك في أعصابك . . .

العمر كمية نسبية ، لا تقاس بعدد السنوات . . فمن

الناس من يبلغ مرحلة الشيخوخة في سن الثلاثين ،
ومنهم من يبقى في مرحلة الشباب وهو في الثانية
والتسعين . والمسألة مسألة أعصاب

ان أكثر أعراض الشيخوخة - التذمر والتحسر ،
سرعة الغضب لاتفه الأسباب ، تركيز التفكير في النفس
التأثر مما يمس الكرامة وان كان من نسج الخيال ،
خشية وقوع كارثة أو خطر محقق ... وكل هذه
وأمثالها ليست مقصورة على من يبلغ من العمر السبعين
أو أكثر . وإنما هي جزء من نفسية الأشخاص بغض النظر
عن أعمارهم ، طالما كانت الطاقة في خلاياهم العصبية قد
هبطت الى الحدود العليا من المجال النورستاني

فاذا بدت عليك هذه الأعراض ، فاعلم انك لا تصلح
ان تكون رفيقا أو صديقا مرغوبا فيه الأحـد . ولا يرجي أن
تكون ذا حظوة عند الغير . فليس ثمة من يعنى برفقة
شخص مزمن في الشكوى من كل شيء ، كثير الانتقاد ،
ممعن فيه ، دائم التأوه ، ماهر في البحث عن العيوب
والأخطاء في الناس والأشياء ، كثير الهم ، لا يعجبه
العجب .. كذلك اذا كنت غارقا في التفكير في نفسك وفي
أحاسيسك ، فان الناس يعدونك مصدرا للملل والسامة

ولا ينكر أن الكثيرين من العجائز تبدو عليهم هذه
الأعراض ، ولكن ليس السبب كبر سنهم ، بل حالة
أعصابهم . وليس هناك ما يدعو لبقائهم على هذه الحالة ،
إلا أنهم يستجيبون للعلاج ، ومتى جددت الخلايا في
الجهاز العصبي ، زالت عنهم الأعراض والصفات التي
تجعلهم عرضة لملل الناس منهم . وليس من طبيعة
الشيخوخة أن تجعل صاحبها عبئا ثقيلا على نفسه وغيره .
ان القدرة على الاستمتاع بالحياة يمكن الاحتفاظ بها الى

آخر نسمة ، طالما داوم صاحبها على تغذية جهازه العصبى بالطاقة . وبين مرضاى من تجاوز السبعين من رجال ونساء ، ويعيش عيشة سعيدة خالية من الأعراض السابق ذكرها . ولا تزيد عنايتهم بأنفسهم عن أكثر ما يعنى كل شخص ذكى عاقل بنفسه ، كما انهم لا يداومون الشكوى من أمراض لا وجود لها ، ولا يكثرون من الكلام عن صحتهم والتفكير فيها . ويجدون سعادة ولذة فى عشرة الناس والمساهمة فى نشاطهم ، ويرقصون ، ولا تفوتهم الرحلات والأسفار ، ويطالعون الكتب والمؤلفات . ويقضون شطرا من أوقاتهم فيما اعتادوه من الهوايات . وكثيرا ما يشغلون أنفسهم بأشياء كانت لا تمكنهم الفرص فى شبابهم من الاشتغال بها ، أو لأنهم - على حد قول بعضهم - كانوا لا يعرفون فى ذلك الحين من فن الحياة ما يعرفون اليوم ان جل آمالى انك بعد تصفحك هذا الكتاب ، وتتبعك النصائح التى جاءت فيه ، تستطيع أن تضرب صفحا عن سنك - بلغت فيه ما بلغت - فاذا ما أعدت تربية نفسك من جديد ، تبدلت نفسك المريضة الهرمة ، الى نفسية موفورة الصحة والعافية والشباب ، وازدادت مقدرتك على الاستمتاع بالحياة ، وأصبحت محبوبا عند الناس ، فيكثرون من دعوتك الى حفلاتهم ، لا لأن ذلك واجب يؤدونه ، ولكن لأن وجودك معهم يزيدهم سرورا فابدأ من الآن بحياة جديدة . . واتخذ لنفسك عادات غير التى هبطت الى مستواها

داء التردد . . .

ان المعجز عن اتخاذ قرار نهائى حاسم ، حتى فى الأشياء التافهة ، من الأعراض الشائعة للضعف العصبى .

فالكثير من المرضى يقضى ساعات في ارتداء ملابسهم ،
لأنه لا يستطيع أن يقرر أى جورب يلبس قبل الآخر ،
أو أن يمشط شعره قبل الاستحمام أو بعده ، أو أى
رباط رقبة أو أية بذلة يختار لذلك اليوم

والكثير منهم يشكون هذا التردد في ظروف شتى وفي
مناسبات أشد تفاهة مما سبق . فإذا قصدوا مخزنا
تجاريا لشراء سلعة ، وقفوا حائرين لا يدرون أية سلعة
يتخيرون . وإذا هموا بالخروج من منازلهم طال وقوفهم ،

وهم لا يستطيعون أن يقرروا حمل المظلة للوقاية من المطر
أم تركها في المنزل . وهكذا يقدمون رجلا ويؤخرون أخرى
في الاقدام على كل شيء ، وبذلك يستنزفون الطاقة من
أعصابهم في كل عمل يأتونه في حياتهم اليومية . فإذا كنت
أحد هؤلاء فبادر بالعلاج ، وبدأ بالعمل ضد أحاسيسك .
أى إذا خطر ببالك حمل مظلتك ، وساورتك فكرة عدم
حملها ، فاحملها قبل أن تستسلم لحساسيتك وخوفك
من حملها

من تعاليم الفيلسوف السويسرى « آميل » Amiel
قوله : « كل قرار تتخذه يحد من حريتك » . وسبب
تمسكه بهذا القول انه كان رجلا مريضا ، مصابا بالخوف
من انهالك أعصابه . لقد كان مخطئا كل الخطأ ، لأن كل
قرار تتخذه - بحزم وحكمة - تقوية لعقولنا ، وتزويد
لنا بالسلاح لمجابهة الحياة

عود نفسك يوميا على اتخاذ قرار حاسم فيما تقدم
عليه من الأعمال ، ولا تدعن للشروء ، ولا تخش عاقبة
الخطأ . . فهبك أخطأت في أربع قرارات وأصبحت في
ستين ، فهل في ذلك ما يؤدى الى كارثة ؟ . . ان القرارات
التي يتردد المرضى في اتخاذها ، لا أهمية لها في حد

ذاتها . من المهم في الحياة أن تجرب حظك في الحياة ،
وان كان في ذلك ما يعرضك للخطر، فان هذا في مقدمة
الوسائل التي بها تتعود الاقدام والمخاطرة

أهمية اللعب ...

قل من الناس من يخصص وقتا كافيا للعب اذا ما
تقدم في السن ، وذلك لانهم يعدون العيش عملية شاقة ،
وينظرون الى الحياة «كروتين» تجري نعماته على وتيرة
واحدة . ان اللعب لا يستنفد الجهد كما يظن البعض ،
ولكنه على النقيض من ذلك يغذى الطاقة ويجدد القوى ،
وينشط البدن فيتضاعف عمل صاحبه وانتاجه

اننى شخصا مولع بالرقص، وقد اتخذته طول حياتى
نوعا من انواع «اللعب» الذى يريح الجسم والعقل معا ،
وبه استطعت أن أواصل عملى الطبى بغير توقف ، وبأقل
ما يمكن من الاجازات والعطلات ، وبغير حاجة الى ما
يسمونه «علاج الراحة» Rest Cure من وقت الى آخر
كما يفعل الكثيرون

وطالما نصحت مرضاى الذين لم يعد الرقص عندهم
وسيلة للعب والتسلية بعد تقدمهم في السن أو اصابتهم
بالمرض ، بأن يتلقوا من جديد دروسا في هذا الفن ، وان
يخصصوا ثلاث ساعات أو اربعا أسبوعيا لهذا النوع
من الرياضة

ولاشك ان هذا الدواء الذى أصفه لهم ، الذى طعما
وأعم فائدة ، من كثير من العقاقير التى يصفها الأطباء
لمرضاهم

واذا كنت شديد الميل الى تأليف الروايات ، أو الى
التصوير أو صناعة التماثيل ، واحتفظت بهذا الميل سرا

بينك وبين نفسك ، فتشجع ومارس هذه الفنون ،
واتخذها لونا من ألوان اللعب . قد لا تدر هذه عليك
مالا ، ولكنك ستجد فيها رياضة ، وصحة ، ومتعة ،
وراحة . وبعملية حسابية بسيطة يمكنك تحويل هذه
الى دولارات ...

قد تقول : « انى لى ذلك وقد بلغت من العمر ما بلغت؟ »
وانا أجيبك : « تستطيع ذلك . . من المهد الى اللحد »

انظر الى من حولك من الذين تجاوزوا الستين والسبعين
من أعمارهم ، تجد منهم كثيرين ممن تعلموا هوايات
وفنوناً وصناعات ، ولم يعبأوا بهذه السنوات . وانت
تستطيع ذلك بغير أن تدفع عنها ثمناً . . فالفصول التى
تعقدھا المعاهد العلمية للكبار (١) ، مفتوحة أبوابها للطلاب
من كافة الأعمار ، وللرجال والنساء ، وكلها مجانية

اتخذ من هذه المعاهد ومن المكتبات العامة وسيلة
لتعليم نفسك ، حتى يتسع أفقك ويزيد استمتاعك
 بالحياة . أتعرف شيئاً عن الشعر ؟ . . اذا كان الجواب
لا ، فابدأ بقراءته من الآن ، تجد فيه لذة لم يسبق لك
عهد بها . أعد تربية نفسك حتى تجد متعة فى جمال
الطبيعة : عجائب الزهور والأشجار والطيور ، حركات
السحب فى السماء وتغيرات الفصول ...

اخرج من «نفسك» . . ذلك السجن الذى يأوى شتى
أنواع الخوف والحساسية والخجل والاستحياء . اهدم
تلك الحواجز . ان الحياة لك ، وبين يديك ، وانت حر
التصرف فيها . . وفى وسعك تشويهاً ، وفى وسعك
تزيينها وملؤها بهجة ونورا

(١) المترجم - كالجامة الشعبية لى مصر .

من أقوال « امرسون » : « طالما وقف المرء في طريقه ،
وقف الناس في طريقه وسدوا عليه المسالك » ..
فافسح لنفسك الطريق

لا تكن رقيبا على نفسك ...

يواصل المصابون بأمراض عصبية الرقابة على أنفسهم
ليلا نهارا .. تجنب هذه العادة الذميمة .. اقلع عنها في
أول فرصة ممكنة ، فيما يختص بما تحب وما تكره .
فمهما يكن من شيء ، فان كراهيتك لهذا الكتاب أو تلك
الرواية أو ذلك الشخص ، أقل أهمية بكثير من معرفتك
شيئا عن هذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص .
اذ كيف يمكنك أن تعرف شيئا عن هذا أو ذاك ، اذا كان
أساس هذه المعرفة مجرد حبك الشخص له أو كراهيتك؟
تعلم ان تتقبل الحياة كما هي - على علاقتها - فهذه
الوسيلة تتغلب على العاصفة اذا هبت . نعم كيف تنحني
مع التيار بغير أن تتماذى معه في السير . ألا ترى شجرة
السنديان تنحني مع الريح ثم تعود الى مكانها ولا تنكسر؟
هذه هي القوة الحقيقية والحكمة والفن ...

حاول، كلما وجدت تفكيرك مركزا في نفسك وأحاسيسك
وهمومك ومخاوفك ، أن توجهه الى ناحية أخرى . في
هذا التوجيه انعاش للعقل ، وترويح للنفس . يمكنك أن
تستبدل تفكيرك في ذاتك بتفكيرك في زهرة مثلا ، كما
يفعل أحد مرضاي . وبين مرضاي سيدة مولعة بالأسفار
تستبدل تفكيرها في ذاتها ، باستعادة صورة أحد المناظر
الطبيعية الجميلة أو المباني الفخمة أو التحف الفنية ،
الى الذاكرة . هذه بعض الحيل التي يتخذها المرضى
وسيلة للهروب من أنفسهم .. غير ان كلا له طريقته

الخاصة في ابعاد تفكيره عن نفسه

وأذكر ألا شيء أقدر على تجديد الذهن من تغيير
المادة التي يفكر فيها . وليس أشد خطرا على النفس
من الأفكار الثابتة الملحة ، وسواء أكانت هذه وساوس
دينية أو تحزبا لأراء عنصرية أو سياسية ، أم تعصبا
لمسائل اجتماعية ، فانها كلها منهكة للجسم ، مضيئة
للعقل

من لوحات الرسام الأمريكي « توماس برتون » ،
صورة شهيرة لثلاث نسوة عنوانها « بنسات الثورة
الأمريكية » يتمثل فيها هذا المبدأ الهام وهو : ان الكراهية ،
والحق ، والشعور بالاثم ، والاستياء وأمثالها من
الانفعالات التي تلازم أصحابها زمنا طويلا ، تدفع بهم
نحو الشيخوخة بخطا واسعة سريعة

دعك من الماضي ، لأنه لن يعود . الحياة سلسلة من
الاختبارات الجديدة . . الأموات لا مستقبل لهم ، أما
الأحياء فلهم اليوم وما ينتظرونه من الغد
ليكن دأبك أن تغفر للغير زلاتهم ، وتغفر لنفسك
زلاتك . فأيا بلغت آثامك وذنبك من الجسامة ، فليس
ما يدعو الى تركها تسمم جسمك وعقلك

كانت احدي المريضات التي تتردد على منذ سنوات ،
تشكو انهيارا عصبيا شديدا الوطأة ، وعسر هضم ،
وانقباضا في النفس ، ويأسا من الحياة . وعندما جاءت
لاستشارتي كان قد مضى عليها في هذا المرض ثلاثون
عاما . والسبب؟ السبب ان أهلها أشبعوها توبيخا ولوما
وتقريعا عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها ، لأنها
سمحت لشباب بتقيلها . وظلت بعد ذلك تكيل ذلك

التوبيخ لنفسها ، فلازمها الشعور بالاثم . ومن الطبيعى أن تكون هذه السيدة قد ولدت أصلاً بجهاز عصبى ضعيف ، اذ لولا ذلك لما كانت تلك الذكرى تسبب لها كل هذه الآلام . على ان المهم فى هذه الحالة ان الشعور بالاثم ، لذلك الحادث التافه البريء الذى يقع الأكثر الشباب ، قد علق بذهن صاحبه سنوات ، ولم تتمكن من الخلاص منه ، زعما منها انه جرم أعظم من أن يفتقر الواقع ان الطاقة العصبية متى هبطت ، نزع صاحبها الى التنقيب عن نزوات الشباب ، وآثام الماضى ، مهما بلغت من التفاهة ، واخذ فى تضخيمها وتكبيرها الى أن تبدو أجسم من أن تنال العفو

وهذه حالة سيدة أخرى من مرضاى ، ظلت سنوات عديدة تشكو وسواسا غريبا ، وهو ان مكتب المباحث الجنائية يبحث عنها ويطاردها . وكانت تقرأ بين السطور فى كل صحيفة ومجلة وعلان ، عبارات تهديدية ، كان يخيل اليها انها موجهة اليها . وعبثا حاولت الوقوف على الجريمة التى ارتكبتها ، ماضيها حتى تخشى مطاردة البوليس لها . كل ما فى الأمر ، على حد قولها ، انها تخشى ان تكون قد ارتكبت خيانة ضد الوطن ، لا تعود تذكرها . وظلت تنوء تحت هذا الوسواس الاليم سنوات طويلة قبل أن تلجأ للعلاج

لا تخف من المسئولية . . .

المسئولية لا تقتل احدا أبدا . . وليست هى التى تهد كيان الجسم وتضنى العقل . ولم يسمع من أحد انه مات بسبب القيام بأعماله اليومية . قد تلقى اللوم على العمل اذا أصبت بالمرض ، ولكنك بذلك تتخطى المذنب الأسمى : نفسك

ليست الوظيفة هي التي يعزى اليها المرض، بل الوسيلة التي بها تؤديها. وليست المسئوليات هي سبب علتك. ، وانما الكيفية التي بها تستجيب لها ، هي التي تنهك أعصابك . والرجل الحكيم هو الذي يعمل بيديه وذكائه ، لا بوجدانه وعاطفته وانفعالاته

المسئوليات هي الخطا التي أخرجت الجنس البشري من الظلمات الى النور ، ومن الهمجية الى الحضارة . وهذا تاريخ أمريكا يدلنا على ان تلك المساحات المترامية الأطراف ، التي مهدت للزراعة والصناعة ، في حقبة قصيرة نسبيا ، ما كانت لتبلغ مابلغته من التقدم والرقى، لولا المسئوليات الجسام التي تحملها رجال البلاد ونساءها ، وجاهدوا في سبيلها

وهذه آثار الرواد الذين تسلقوا جبال « الالفان » وجابوا البراري والقفار ، ثم جازوا الجبال الصخرية في طريقهم الى أرض الموعد - كاليفورنيا - هذه الآثار تدل عليها قبور أولئك الذين لقوا حتفهم ، لأن قواهم لم تتحمل أعباء تلك المسئوليات . بيد ان مقابل كل خمسة ماتوا ، تقدم عشرة نحو الهدف الى أن يلفوه . ولم تكن قوة الإرادة وحدها هي التي ساعدتهم على المسير ، وتحمل المسئوليات ومجابهة الأخطار ، ولكن صلابة أجسامهم وقوة أعصابهم هي التي دفعتهم الى الأمام . ومعنى هذا ان الجمع بين الإرادة والقدرة ، قوة لا تقهر ولا تقف أمامها جبال ولا أدغال

ان رجال الولايات المسماة « نيو انجلند » ونساءها ، وكذلك سكان الولايات الجنوبية ، هم الذين حزموا انفسهم ، وشدوا رحالهم للتقدم الى الأمام بحثا عن

مصادر جديدة للرخاء والعيش الرغيد . أما اخوتهم وأخواتهم الذين قنعوا بالحالة الراهنة ، وقالوا : « هذه الأرض لتى عاش فيها آباؤنا واجدادنا » ، فقد تخلفوا عن الركب وآتروا البقاء فى أماكنهم

ان الخطر الأكبر الذى يهدد حرية الفرد ، لم يكن سببه تفشى الشيوعية أو النازية أو أمثالهما .. ولكنه الفلسفة التى يطالب معتنقوها الدولة بضمان الرزق للفرد .. الفلسفة التى تجعل الدولة مسئولة عن توفير العيش لمواطنيها . ونتيجتها اعتماد الفرد على الحكومة والمنشآت الاجتماعية ، بدلا من اعتماده على نفسه ، أو بتعبير آخر : احلال التواكل مكان الاستقلال الذاتى . وفى هذا هدم للمبادئ التى شيدت الحرية على أساسها

ان قبول هذه الفلسفة - كلها أو بعضها - يهدد كيان الارث الاجتماعى الذى به نفاخر ، لأنه يسمم نفسية من يؤمن بها ويمتص قوته العقلية ، فيشب عاجزا عن القيام بالمسؤوليات التى تلقى على عاتقه

فلا غرابة اذا وقف أولئك الذين اغوتهم تلك الفلسفة حيارى مكتوفى اليدين ، أمام المشاكل التى تصادفهم فى حياتهم اليومية ، كالزواج ، وحياة الأسرة ، والحياة الاجتماعية ، وروتين العمل والوظيفة . يصعب على هؤلاء مسامرة الغير ، وتوطيد العلاقات الحسنة بينهم وبين زملائهم . ولا يعتمدون على أنفسهم فى حل مشاكلهم ، ويتهربون من المسئولية ، والنتيجة الطلاق ، وهدم كيان الأسرة والحياة البيتية ، وتشرذم الأطفال ، وما تقاسيه النساء من بؤس وهم ، وما يحمله الرجال من حقد ومرارة ويترتب على هذا الاضطراب وتلك الفوضى ، انتشار

الأمراض النفسية ، واضطرار المصابين بها أن يلجأوا إلى أطباء الأمراض العقلية. وواجب الطبيب الذى يعنى بشرف مهنته ، انتزاع الفلسفات الخرقاء والآراء المريضة من ادهان هؤلاء ، وتنظيم حياتهم النفسية واعادة تربيتهم من جديد ، واستتصال التواكل والاستضعاف ، والاثانية ، والنزعات الصبغانية منهم ، حتى يبلفوا درجة من النضوج تمكنهم من تحمل المسئوليات عن رغبة وطيب خاطر. . . هذه هى الحرية الذاتية ، والتحرر من الخوف والتعب

الحياة طيبة وجميلة . . .

أجل الحياة طيبة وجميلة . . واياك أن تسمح لأحد أن يقول لك أنها ليست كذلك . ومهما يكن من شيء ، فإنها أحسن وأجمل مما هى فى نظر أى واحد منا
لعل أشرف صفة فى الانسان ، أن يكون قادرا على « تجديد نفسه » . فالمريض الذى قضى شهورا وأعواما مثقلا بالداء ، وأضاع زهرة العمر بين أوجاع الجسم وعذاب الفكر ، يستطيع بالعلاج وقوة الإرادة أن يعوض مافات ، ويعيش البقية الباقية من عمره عيشة هائلة سعيدة . حقيقة انه لا يستطيع أن يضيف الى عمره سنوات ، بيد انه خير للمرء أن يستمتع بالسعادة عاما من أن يعيش شقيا خمسين عاما . وهذا ما عنيناه بقولنا : قدرة الانسان على « تجديد نفسه »

كثيرا ما أشبه تجديد النفس لمرضى بعمل النحات الماهر ، الذى ينظر الى التمثال كل صباح ، فيمسحه بأزميله ، هنا وهناك ، ليزيده جمالا وتكويننا وانسجاما وقربا من الكمال . هكذا الانسان الذى يعمل على تجديد ذاته ، بتفكيره السليم وسلوكه المستقيم يوما بعد يوم ، يقرب من المثل الأعلى

ولاسـبـيل لتجديد الذات بغير الحرية العقلية .
فسرعان ما ينال المرء هذه الحرية ، حتى يجد علاقانه
بزوجه وأولاده وجيرانه وزملائه في العمل تتقدم من حسن
الى أحسن ، وبكيفية ما كان يحلم بها من قبل . وكلما
تقدم في الأيام وواصل عملية التجديد ، زادت الحياة
في عينيه بهجة ومتعة وجمالاً

ولعل الشاعر « أولفر وندل هولمز » قد أوضح لنا
بلغته الشعرية العذبة ، فلسفة التجديد . ذه ، التي بها
يجمل المرء « تمثاله » يوماً بعد يوم الى أن يسمو به الى
درجة من النبل والجمال والقرب من المثل الأعلى .
وهذه أبيات مما جاء في إحدى قصائده الرائعة في هذا
المعنى :

لتزدد قصورك أيتها النفس فخامة
على مر الأيام وكر السنين
وانسى ماضيك بقبابه الوضيعة الواطئة
وليكن كل صرح جديد تشيدينه أنبل من سابقه
ولتتسع آفاق القبة التي تفصلك عن السماء
الى أن تنطلقى حرة الى العلياء
تاركة وراءك هيكلك البالى يلاطمه بحر الحياة العجاج

Build thee more stately mansions, O my soul !

As the swift seasons roll

Leave thy low-vaulted past !

Let each new temple, nobler than the last,

Shut thee from heaven with a dome more vast,

Till thou at length art free,

Leaving thine outgrown shell by life's unresting sea !



وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

جدة - ص ٠ ب رقم ٤٩٣
السيد هاشم علي نحاس
المملكة العربية السعودية

THE ARABIC PUBLICATIONS

7. Bishopstrove Road
London S.E. 26
ENGLAND

انجلترا :

M. Miguel Maccul Cury.
B. 25 de Marac, 994
Caixa Postal 7406,
Sao Paulo. BRASIL.

البرازيل :

هذا الكتاب

هذا الكتاب هو أحد كتابين هامين للدكتور ادوارد سينسر كولز مدير مستشفى بـارك افنيو بمدينة نيويورك ، وعضو الجمعية الامريكية لتقدم العلوم واكاديمية الطب والعلوم ، وكلا الكتابين في علاج الامراض النفسية ! ..

وقد سبق لسلسلة كتاب الهلال أن نشرت الكتاب الأول منهما بعنوان : « لا تخف » . وما هي تنشر الكتاب الثاني The conquest of Fatigue and Fear (التغلب على التعب والخوف) . وقد اخترنا له اسم (اعرف نفسك) حتى لا يلتبس على القراء بالكتاب الأول ، ولأنه لا يحوى علاج الخوف والتعب فقط ، بل يشرح حسابات النفس البشرية ، ويتناول الجسم والنفس ككل واحد يتأثر كل منهما بالآخر . وقد تبين للمؤلف أن نجاح العلاج يتوقف على نوع التربية الذى تلقاه المريض ، ومعرفة لنفسه .

ولهذا فإن الكتاب الذى نقدمه لقرائنا اليوم يحتوى على ارشادات دقيقة يفتقر اليها الاصحاء والمرضى النفسيين على السواء ويوجههم للتوجيه الصحيح الى ما يصلح انفسهم واجسامهم ، وينقذهم مما يعانونه من الأوهام والأحاسيس الغامضة ويعيد اليهم الشعور بالطمأنينة والعاف والصحة .